

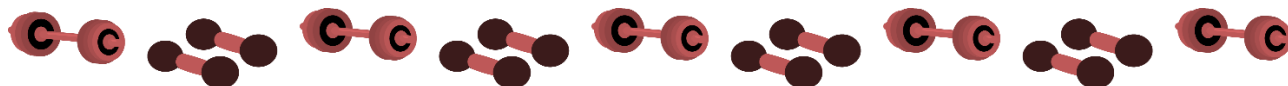
食育だより

令和8年9月17日
4号
碧南市教育委員会

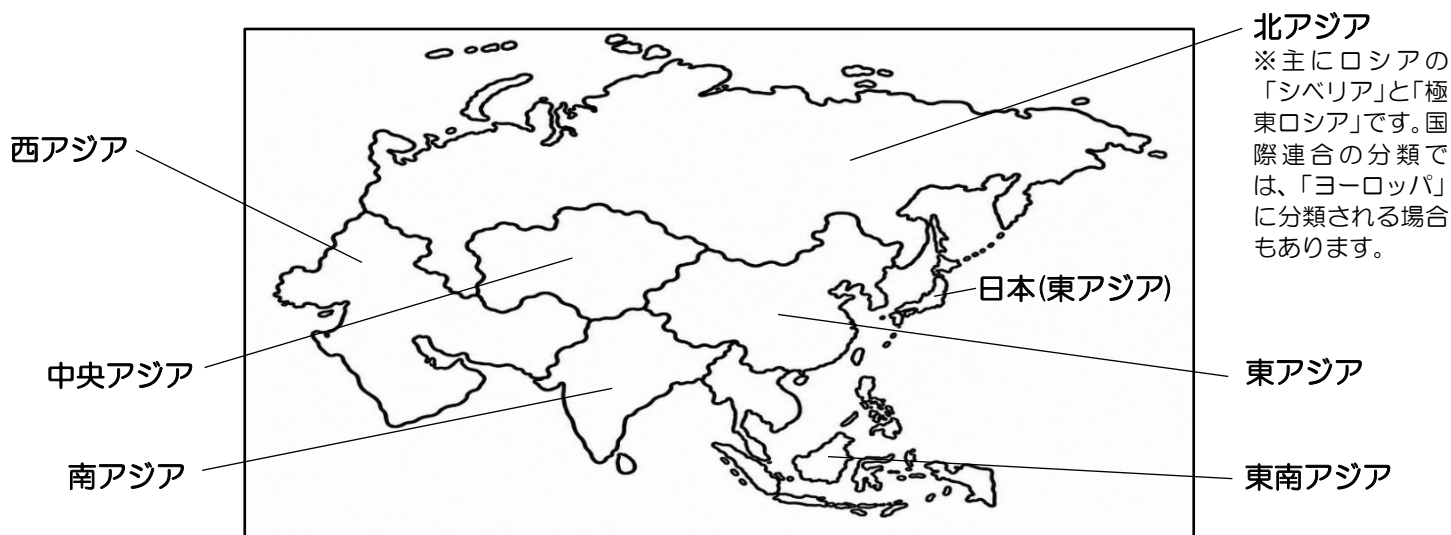
アジアの食文化を知ろう！



9月19日(土)から10月4日(日)の間、愛知・名古屋で「第20回アジア競技大会」が開催されます。碧南市では、「ビーチバレーボール」が開催されます。この大会をきっかけに、アジアの国々の特徴や食文化について、学んでみませんか？



～「アジア」と「食」～



アジアは6つに分けられる！～地域によって、ちょっと違う食文化～

西アジア(サウジアラビア、トルコ等)

気候：雨が少なく、乾燥している

食：パンや米、羊肉、スパイスを使うことが多い

北アジア(ロシア(シベリア地方))

気候：とても寒く、雪が多い

食：じゃがいも等を使った、体が温まる料理がよく食べられる

東アジア(モンゴル、中国、韓国等)

気候：地域によって様々

食：米が主食。魚や野菜、大豆を使った料理、発酵食品がよく食べられる

中央アジア(カザフスタン、キルギス等)

気候：草原が広がり、夏は暑く冬は寒い

食：遊牧文化の影響により、肉や乳製品、小麦をよく使う

南アジア(インド、パキスタン等)

気候：高温多湿で、地域によって雨がよく降る雨季がある

食：スパイスを使った料理が特徴

東南アジア(フィリピン、タイ等)

気候：一年中暖かく、雨がよく降る

食：米や麺、魚介類、トロピカルフルーツがよく食べられる



同じアジアなのに、気候や食文化の違いがあって面白いですね。裏面では、アジア地域の一部の国の「食」に注目してみました。日本とは違ったところがあり、とても面白いです！

(西アジア)

サウジアラビア



～スパイスが主役～

「カルダモン」「サフラン」といった香りのよいスパイスを使った料理が親しまれています。

また、主食は米で、「バスマティライス」という細長いお米がよく食べられます。

～国民的料理！「カブサ」～



米や鶏肉や羊肉、野菜をたっぷりのスパイスと一緒に炊いた料理です。

(東アジア)

中国



～広い国に、いろんな味～

広大な国土をもち、地域によって食文化が異なります。主に、「北京料理」「上海料理」「広東料理」「四川料理」の4つがあります。例えば小籠包は上海料理、シュウマイは広東料理、担々麺は四川料理です。

～高級料理！「北京ダック」～



北京料理の一つです。アヒルを丸ごと焼き、皮と身を甘みそや薬味と一緒に薄い皮に包んで食べます。

(中央アジア)

キルギス



～大自然が育んだ味～

昔から馬や羊、牛を育てながら移動して暮らす「遊牧」が行われてきたため、羊肉や馬肉、乳製品を使った料理が食べられています。例えば、馬の乳を発酵させて作る飲み物である「クミス」は、昔からよく飲まれています。

～国民食！「ベシュバルマク」～



ゆでた羊肉や馬肉を細かく切り、平たい麺と一緒に食べます。

(東アジア)

韓国



～気候が育てた発酵文化～

発酵食品がよく食べられており、代表的なものは「キムチ」です。冬の寒さがとても厳しい韓国では、新鮮な食材を確保することが困難でした。そのため、食材を塩漬けにして保存性を高める発酵食文化が広がりました。

～豆乳そうめん！「コングクス」～



冷たい豆乳スープに、麺を入れて食べる料理です。キムチを付け合わせにすることが多いです。

(南アジア)

パキスタン



～米とパン、どちらも主役～

主食で米とパンを食べる地域があります。米を食べる地域では、「ビリヤニ」「プラオ」といった炊き込みご飯が食べられます。パンを食べる地域では、「ナン」や「チャパティ」などのパンを食べます。

～平たいパン！「チャパティ」～



カレーにつける、肉や野菜を包むなど、様々な食べ方があります。

(東南アジア)

フィリピン



～南国の恵みがたっぷり～

一年中温暖な気候のため、バナナやココナッツがよく育ちます。気候に合わせて、酢や果物の酸味を生かした料理がよく食べられています。また、海に囲まれているため、魚介類も獲れます。

～南国デザート！「ハロハロ」～



かき氷にフルーツや豆、ゼリーをのせて食べます。

他にも、アジアには、たくさんの国があります。ぜひ、調べてみてくださいね。また、碧南市の給食には、令和8年度3月まで、アジアの国々の料理が登場する予定です。お楽しみに！

