

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
ニュージーランド	フィッシュ&チップス	安心院	フィッシュ、チップスとも揚げ物ではあるが、実際に作って食べてみるとあまり油っこさを感じることなく美味しく食べることができた。魚が苦手な人でも食べやすい。マヨネーズとはちみつを混ぜたソースとの相性もよい。マヌカハニーは栄養満点！
	鶏肉のキウイソテー		ニュージーランドで品種改良させ、世界中で親しまれているキウイフルーツを使用(キウイフルーツにはさまざまな栄養効果が期待でき、また、肉にもみ込んで焼くことで肉をやわらかくすることができる)。下ごしらえの酒とキウイフルーツ、仕上げに入れるしょうゆ以外に調味料は使わないが、まろやかな甘さとフルーツとしょうゆの香りが、ご飯との相性がバッチリ！
	カボチャスープ	別府鶴見丘	ニュージーランドはカボチャがよくとれるようですが、手に入りやすい大分県産のかぼちゃを贅沢に使った料理にしました。素材の甘みやカボチャそのものの味を存分に楽しむことができます。
	アボカドのスープ		アボカドはニュージーランドの特産品なので、アボカドを使った料理を考えました。このスープは、ニュージーランドでは主食として食べられているジャガイモとアボカドを使い、ポタージュのようなふわふわな食感にしました。
	白魚のオムレツ		ニュージーランドでは「ホワイ太白」と呼ばれる、現地のお手軽料理です。トーストに挟んでサンドとして食べられることが多いのですが、今回は日本の要素も加えるため味付けを薄味にし、そのまま食べられるように仕上げました。
	フライドたら		ニュージーランド料理の定番と言われる「フィッシュアンドチップス」という料理があります。お店によって、味付けや焼き方が異なるのですが、日本にもなじみのあるタラを使ってフライにしました。
	トマト煮込みのパイ		ニュージーランドでの名物でもあるパイを作りました。給食で提供されても食べやすく、簡単にできるようにパイシートを使用しました。そして、中身はお肉がごろごろ入った食べ応えのあるトマト煮込みにしました。
	ハンギ料理		ニュージーランドの先住民マオリ族の伝統料理であるハンギ料理は、大きな塊肉、サツマイモ、じゃがいも、にんじん、カボチャを地中のオーブンで蒸し焼きにする料理です。食材の味をそのまま楽しむシンプルな料理で、味付けも香辛料と塩こしょうのみとしました。
	シェパードパイ		ニュージーランドの伝統料理である、シェパードパイを日本風に少しアレンジして作りました。スパイスではなく、塩こしょうで味付けをして食べやすくし、ミートソースとジャガイモを層にして焼くことで、味にまとまりがでるようにしました。
	フィッシュ&ベジタブル		ニュージーランドの伝統料理であるフィッシュ&チップスをより栄養が摂れるように野菜を加えました。彩りも鮮やかになり、食欲をそそります。
	サーモンのピカタ	ニュージーランドで豊富に獲れるサーモンを使い、食べやすく仕上げました。魚が苦手な子どもでも、美味しく食べることができます！	
	チキンのトマトビーンズ煮込み	チキンを柔らかく煮込みました！トマトの風味で少しさっぱりとしているので、お腹いっぱい食べることができます！	
	しらすオムレツ	ポイントはしらすのかりかり感と、卵のふわふわした食感です。この2つの食感がクセになります!!簡単においしく作れるので良いと思いました。	

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
	日本版！フィッシュ&チップス	上野丘	フィッシュアンドチップスのポテトに量があるほうが満腹感が出ると思い、小芋にしました。鮭は安価で手に入るので使用しました!!
	ポテト&シーフードピザ		ニュージーランドで多く生産されているポテトやシーフードを使いました。ポテトは食感を楽しめるように、大きめに切るのがポイントです。
	フィッシュ&チーズバーガー		定番のニュージーランドの料理をバーガーにして、みんなで楽しく食べれるようにアレンジしました！
	ハンギ風鶏肉と野菜の簡単蒸し		ハンギはニュージーランドのマオリの伝統的な調理法です。地熱でじっくりと蒸し焼きにしたような味をイメージしています。
	ホワイトベイト・フリッター風 (シラス入りオムレツ)		ニュージーランドの伝統料理です。卵の中にシラスを入れることでカルシウムも摂れて体にも良いです。お好みでレモン汁やケチャップをかけてもおいしいです。
	ココアポリッジ		ニュージーランド伝統の料理なので、馴染み深くはありませんが、麦の食感が楽しい一品です！
	サーモンのパイ包み		サクサクのパイ生地で、少し塩味の効いたしょっぱいサーモンを包みました！2つの味のハーモニーがとても美味しいです！
	MPP(ミート・パスタ・パイ)	ニュージーランドの家庭料理で、馴染みのあるパイにミートパスタを入れ、子どもたちが食べやすい味に仕上げました！お味噌が隠し味となっています！	
	ミートパイ	壺学校	ミートパイはオーストラリアやニュージーランドでよく食べられている国民食です。本場ではベジマイトと言う発酵調味料を入れますが、かわりに赤味噌を使って調理しました。
オーストラリア	さくさく生地のミートパイ	大分舞鶴	オーストラリアでミートパイはオーストラリアンフットボールというラグビーによく似た競技の観戦中によく食べられている伝統的な料理である。本来使われている、肉とタマネギだけではなく、大分県の特産品である、シイタケとピーマンを加えた。また、シイタケとピーマンは苦手な小学生も多いであろうと考え、細かくすることで食べやすくし、苦手を克服してほしいと思えた。
	ミートパイ	鶴崎工業	ミートパイはオーストラリアの代表的な家庭料理の一つです。日本らしさを出すためと、栄養バランスを考えて大豆を入れました。
	ブロッコリー入りポテトサラダ		オーストラリアで有名な食べ物がマッシュポテトです。今回は小中学生に人気のポテトサラダにしました。緑黄色野菜を増やすため、また彩りを考えて大きめのブロッコリーを入れました。
	パンプキンスープ		給食で野菜をおいしく食べてもらいたいと思い、パンプキンスープにしました。また、オーストラリア代表のユニフォームのカラーである黄色も意識しました。

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
	カウル (豆と長ネギの洋風野菜スープ)	柳ヶ浦	カウルとはウェールズ語でスープの事で、ウェールズの伝統料理である。本来は野菜や羊の肉を豪快に煮込んでスープにするのが基本であるが、今回は日本で手に入れやすい洋風野菜とベーコン、ウェールズで特産品のリーキに似せて長ネギを入れている。また、ミックスポーンズをいれ、赤の豆を中心に入れた理由は、ウェールズのラグビチームのカラーである赤を強調するために、赤の物を多く取り入れたスープにするためである。
	揚げ野菜リーキクリームソースがけ		ウェールズでチップスと言えば野菜のスティック状に揚げたものということで野菜をフライドポテトと同様サイズに切り揚げて調理したウェールズで有名なリーキ(西洋ねぎ)にちなんで日本の長ネギで作ったクリームソースをかけて食べることを提案した。キュウリや大根なども過熱しなくてよければ、入れても良いと思う。
	ウェルシュケーキ (レーズン入りパンケーキ)		ウェルシュケーキはウェールズの伝統的なお菓子で、フライパンでも焼ける簡単なものである。給食で取り入れる場合は、オーブンで焼いても良い。スコーンとは違いジャムやシュガーを必ず添えて食べることはあまりなく、素材の味で十分美味しいものである。ミックススパイスはお好みで入れる。外はカリッとして、中はやわらかく子どもにも人気の味である。
	チーズ・レアビット (チーズトースト)		ウェールズの伝統料理「ウェルシュ・レアビット」またの名を「チーズ・レアビット」と言い、日本でいうチーズトーストの事である。給食で提供する場合は食パンでなくても、コッペパンの上のせるチーズパンのような形でも良い。ウェールズで有名なリーキを今回は日本の長ネギを交え、ねぎソースにしており、ねぎが嫌いな子も過熱した後、チーズと混ぜてパンに塗るので、ねぎの味がまろやかになり子どもにも食べやすい。
ウェールズ	カウルスープ	大分豊府	カウルスープは、ウェールズの一般料理で、野菜や肉が沢山入っています。それを、日本の野菜を取り入れるなどして、日本風にアレンジしました。
	わかめ入りマッシュポテト焼き		ウェールズの食卓によく並ぶジャガイモをメインにして、ウェールズの特産品である海藻のレイヴァーの代わりにわかめを使いました。こんがり焼き上げることで、ウェールズの食卓の味を再現しました。
	ウェルシュケーキサンド		ケーキと書いてありますが、ハムとチーズを入れて、ご飯風に仕上げました。すごくおいしく出来ました。
	ウェルシュケーキ		ウェルシュケーキは、みなさんが想像するケーキではありません。どちらかというとソフトクッキーのような食べ物です。日本人も食べやすいレシピだと思います。
	ウェールズ・スペシャリティー		チーズがとろけてウィンナーとネギとが非常に合います。とてもおいしいトーストです。
	スコッチエッグinチーズ		ウェルズの郷土料理であるスコッチエッグに小学生が好きなチーズを入れて、楽しい給食時間になるようにしました。
	具材たっぷりポトフ		ウェールズの有名な料理の一つとしてポトフがあります。寒い冬でも沢山の野菜で、元気いっぱい、体もポカポカ！ぜひ、味わってください。
	ウェールズ風コロッケ		ウェールズは、揚げ物とタラが有名なので、タラのすり身を使用したコロッケを作りました。見た目はケチャップで柄をつけ、ラグビーボールのようにしました。楽しんで食べてくれると嬉しいです。

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
	アングルシー・エッグ		ウェールズ特産のニラを使った料理です。チーズをたっぷり使ったので、ニラが苦手な小学生でも食べやすくなっています。ミニグラタンみたいな料理です。

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
	フィッシュ&チップス (ウェールズ)	大分東	フィッシュ&チップスはウェールズでは定番のメニューです。日本にも美味しい魚がたくさん手に入ります。季節の美味しい魚をふわっとした生地 で包んでカリッと揚げます。これに大分名産のカボスをかけ、タルタルソースに青のりを混ぜます。白身魚を身近に美味しく食べられるレシピで す。
	あおさりマッシュポテト	中津南耶馬溪校	ウェールズでは古くからじゃがいもやチーズがよく食されている。また、欧州では食べることにない海苔をウェールズ人だけは食べているというこ とを知ったので、クックパッド「ウェールズのレシピ」に掲載されていた料理をアレンジしてみた。
	ウェールズ風シチュー		ウェールズには羊肉や野菜をじっくり煮込んで作るカウルという国民的料理があるので、羊肉を手に入りやすい豚肉に代え、ウェールズの名産 とされるリーキの代わりに白ねぎを入れたシチューを作ってみた。ウェールズで盛んなラグビーでは、国際ラグビー・マッチにおける試合で、 ウェールズを象徴する国民的シンボルとしてリーキを身につける慣行もあるようだ。
	野菜たっぷり！シェパーズパイ	日田三隈	
フィジー	南国風チキン照り焼き	大分西	フィジーの主なたんぱく源は、元々魚であった。イギリス統治下であった19世紀、砂糖きびプランテーションの労働力としてインド人の導入政策 を取ったことから、フィジーにも肉食文化が根付いた。インド系住民はヒンズー教徒が多く、鶏肉は禁忌に当たらないためよく食べられる。フィ ジーで常食されるパイナップルを用いた肉料理があるが、今回は日本人の口に合うように醤油を用いて照り焼きにした。パイナップル中の酵素 が肉のたんぱく質を軟化し、食べやすくなる。
	おいものミルクパンケーキ		ココナッツミルクの風味とさつま芋の優しい甘さのスイーツである。フィジーで常食される芋といえばタロイモだが、今回は入手し易いさつま芋を 用いた。ココナッツミルクは日本人にとって好き嫌いが分かれる風味であるため、ほんのりと風味を感じる程度の量を用いた。
	白身魚のロロシチュー		ココナッツミルクの濃厚なものを「ロロ」と呼ぶが、フィジーでは魚をこの「ロロ」で煮込んだ料理が家庭の味である。「ロロ」は日本では入手しにく い食材であるため、ココナッツミルクと牛乳を混ぜ、ホワイトソースを作ることで濃厚さを出した。日本の家庭の味であるシチューとココナッツの風 味がマッチして、大人から子どもまで楽しめる料理である。
	サーモンココンダ ～サーモンサラダのココナツマリネ～		ココンダは、マヒマヒ(シイラ)の刺身をココナッツミルクソースで和えた料理であり、刺身を食する日本人にとっては馴染み深い料理である。この ココナッツミルクソースはミティと呼ばれ、ココナッツミルクにレモン汁、唐辛子、玉ねぎのみじん切りを混ぜたもので、フィジーの家庭で常用される ソースである。今回は子どもでも食べられるように唐辛子は抜き、きゅうりやミニトマトなど私達に馴染み深い野菜を用いた。また、刺身もサーモ ンを用いたことで、彩りも美しく仕上げた。
	フィジー×大分 コラボピタパン	別府溝部学園	フィジーの主食がカレーということを調べ、メインはカレー味に仕上げようと考えました。またフィジーには、ロティというナンを円型にして薄く小 さくしたものがあると知り、日本にあるピタパンと似ていると考え、カレー風味のチキンをピタパンにはさむような給食があると児童も楽しみながら 食事をしてくれると考えました。また地元の鳥を使用することで地産地消になると考えました。
	フィジー風 チキンスープ ～鶏肉のココナッツミルクスープ～	日田林工	ココナッツミルクを煮たものは、フィジーを代表する家庭料理の1つで、鶏、魚、エビなどの具を野菜と共にココナッツミルクで煮込んだクリーム シチューの様なものです。ココナッツミルクと塩だけのシンプルな味付けで、ココナッツミルクのコクと甘いがほどよく加わり、さっぱりと軽く、日本 人の口にも良く合う定番のおかずです。キャッサバやタロイモ、パンの木、シーフード、豚肉で、魚や野菜、タロイモをココナッツミルクで煮ます が、今回は鶏肉に、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、チンゲンサイを加えて作りました。
	白身魚のロロ ～白身魚のココナッツミルク煮～		フィジーでは、ココナッツミルクで煮込んだ料理のことを「ロロ(lolo)」と言います。野菜のロロ、チキンのロロ、エビのロロなど、さまざまなレパート リーがありますが、なかでも一匹丸ごと使った「魚のロロ(ika vaka lolo)」は見た目も豪華です。その魚を使ったロロを今回は日本で手に入れやす い白身魚(鱈)の切り身を使って作りました。彩りや栄養価のことを考えてココナッツミルクにはたまねぎの他に赤や黄色のピーマンや玉葱を加え てみました。
	白身魚の茶碗蒸し ～魚と和食を組み合わせて～		日頃家庭で作る茶碗蒸しに白身魚をいれてアレンジした。 フィジー料理は伝統的に魚を使った料理が多いと知り、日本料理と組み合わせた。

来県国	料理名	担当高校	高校生のコメント
	ミートボールカレー	佐伯豊南	フィジーではインド系料理を食べ、カレー味のおかずがあると知った。そこで給食で食べやすいミートボールを入れたカレーを提案した。
	本格☆ココンダ		ココンダとはフィジーを代表する料理で、魚、ココナッツミルク、野菜を組み合わせた料理である。日本の白身魚とフィジーのココナッツミルク味を組み合わせ、アレンジした。