

# 世界の料理 イタリア



\*メニュー\*

メープルトースト、カポナータ、ミックスサラダ、牛乳

## 9月17日はイタリアの日??

9月17日はイタリアの日です。イタリア語で「クチーナ」は「料理」という意味を指すので、語呂合わせにより日本記念日協会が認定、登録しました。給食ではイタリア料理のカポナータを組み入れてみました。

### カポナータ

主菜のカポナータはイタリアのシチリアという地域の伝統料理です。ラタトゥイユに似ていますが、ラタトゥイユはフランスの料理で、ズッキーニがメインであるのに対して、カポナータはナスをメインとした料理です。元々、カポナータは魚料理でしたが、1700年代の庶民にとって、魚は高級品でした。魚の代わりとしてナスを使ったカポナータが今も残っています。また、トマトやナスは目の疲れや、免疫力向上、美肌効果に抜群の野菜です。