

郷土料理とスポーツ栄養

～ギリシャ料理 ムサカ～

スポーツ選手は日本各地や海外遠征をした時には、普段食べ慣れたものではなく、その土地の食事を摂って調整し、ベストコンディションを維持しなければならないことがあります。そんなときのために選手やサポートスタッフが普段から様々な地域の郷土料理を知っておくことはとても重要になります。



今回は、ギリシャ、トルコ、ブルガリアなど地中海の国々で食べられている郷土料理であるムサカを紹介します。



①ナスとじゃがいもを輪切りにしてナベにしく。

材料 (4人分)

ミートソース

- ・挽肉400g (牛豚または豚)
- ・玉ねぎ1/2個
- ・人参1本
- ・カットトマト1缶
- ・ピーマン2個
- ・塩コショウ (適宜)

ナス2本

- じゃがいも2個
- ホワイトソース150g (1/2缶)
- ヨーグルト150g (1/3パック)
- ピザ用チーズ100g



②あらかじめ挽肉とみじん切りにした玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトを油で炒めておき、①の上に乗せる



③ホワイトソースとヨーグルトを混ぜてミートソースの上に乗せる



④ピザ用チーズをのせてフタをして弱火で20分程度蒸し焼きにする。写真はタジン鍋を使用していますが、深めのフライパンに入れてフタをしても代用可

[学科概要ページ](#)
[バックナンバー](#)

※材料を耐熱皿に入れてオーブンで200℃・20分程度焼けば焦げ目がついた仕上がりになります