

# せかい りょうりしょうかい 世界の料理紹介～ポーランド～



## ポーランドってどこ？

ポーランドはバルト海に面したヨーロッパの国です。首都はワルシャワです。



バルバカンという砦やヴァヴェル大聖堂、マルボルク城など、美しい建物が数多くあります。

ヴァヴェル大聖堂



バルバカン



マルボルク城



## 代表的なポーランド料理

### ゴウンプカ

お米入りのロールキャベツで、トマトソースやきのこのソースをかけて食べられる。



### ピロギ

肉やチーズ、じゃがいもやきのこなどを小麦粉で作った生地に包んでゆでた、水餃子のような料理。ブルーベリーなどを入れた甘いピロギもある。



### ザビエンカ

ポーランドで人気のファストフードのひとつ。ふわっとしたパン生地にソーセージやきのこなどの具材をのせたピザトーストのような料理で、縦に長い形をしているのが特徴。



### ロスウ

スパゲティ入りのチキンコンソメスープ。日本ではみそ汁のようなもので、家庭料理のひとつ。とても体が温まるので、風邪をひいた時はロスウを食べるとよいと言われている。



### シャルロット

甘く煮たりんごがたっぷり入っており、シナモンの香りが食欲をそそる、アップルパイのようなデザート。ポーランドは、りんごの生産量が世界4位。



### ポンチキ

ジャムやクリームが入ったドーナツ。ポーランドでは、ポンチキの白（木曜日）に食べる習慣がある。

