



# やまなし

# ホストタウンフェスティバル

## ホストタウンとは

日本の自治体と2021年に延期となった「2020年東京オリンピック・パラリンピック大会」に参加する国・地域の住民等がスポーツ、文化、経済などの多様な分野で交流することを通じて、地域の活性化等に活かし、東京大会を超えた末永い交流を実現することを目的とした取り組みのことです。



## キルギス共和国

ホストタウン **山梨市**

面積 198,500km<sup>2</sup>  
人口 約650万人  
首都 ビシュケク  
言語 キルギス語、ロシア語

前回大会のメダル獲得数  
(リオデジャネイロオリンピック)



### 頑張れ!!キルギス代表!!



お問い合わせ

山梨県オリンピック・パラリンピック推進課

☎055-223-1545

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 FAX 055-223-1578



# やまなし

県産食材を使ってホストタウン相手国・地域の食文化に触れてみよう!

## ホストタウンフェスティバル



### キルギス料理

## ラグマン

(キルギスの野菜のスープ)

#### ●材料(2人分)

羊肉(又は赤身の牛ヒレ肉や豚もも肉).....	500g
サラダ油.....	適量
玉ねぎ(1個).....	100g
セロリ.....	1/4本
にんにく.....	3かけ
にんじん.....	1/2本
トマト.....	150g
パプリカ.....	1個
好みのハーブ.....	適宜
塩・こしょう.....	適量
《茹で麺》.....	2人分

※《》は無くても良い。



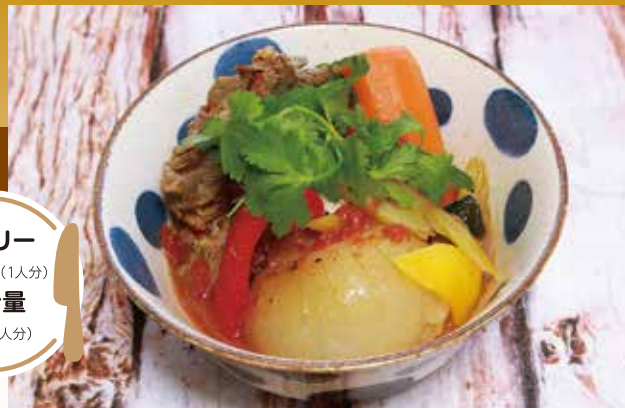
カロリー  
276kcal(1人分)  
塩分量  
1.3g(1人分)



#### ●作り方

🕒 約30分

- ①フライパンに油を敷いて肉の表面を焼き、粗熱が取れてから1~1.5cmくらいの厚さにスライスする。肉を焼いたフライパンに半分に切った玉ねぎ、スライスしたセロリ、潰したにんにく、大きく切ったにんじんを入れ、炒める。
- ②切った肉を加えてさっと炒め、角切りトマトを加えて混ぜる。
- ③一口大に切ったパプリカ、ハーブを加え、塩・こしょうをし、蓋をして弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④好みで茹でた麺を器に盛り付け、③の具をトッピングする。



#### メモ



ユーラシア大陸にあるキルギスは水が貴重だったので、野菜の水分で煮込む調理方法が多いようです。ラグマンは麺にかけて食べることもあります。