



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。



パレスチナ

ホストタウン **小 菅 村**

面積 6,020km²
人口 約497万人
自治政府所在地 ラマッラ
言語 アラビア語

頑張れ!!パレスチナ代表!!

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)



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

パレスチナ料理

ナスの Spredd

(ババガヌーシュ)



カロリー
66kcal(1人分)
塩分量
0.08g(1人分)

●材料(2人分)

ナス(大)	2本
レモン汁	大さじ1
白ごまペースト(芝麻醬)	大さじ5
A おろしにんにく	1かけ分
塩	小さじ1/2
パセリのみじん切り	適量

●作り方

🕒 約10分(焼成と冷ます時間を除く)

- 1 ナスはヘタを落とし、皮の表面に3~4本切り込みを入れ、グリルかオーブントースターで焼く。20~30分焼いて中まで柔らかくなったら、すぐに熱に強いポリ袋に入れ、口を閉じてそのまま冷めるまで静置し、冷めたら皮をむく。
- 2 レモン汁を混ぜながら細かくペースト状になるまで包丁で叩くか、ミキサーにかける。
- 3 **A**を加えてなめらかになるまで混ぜる。

- 4 器に盛り付け、パセリをふり、好みでオリーブ油をかけていただく。
※トーストしたパンや好みの野菜、焼いた肉や魚に添えてもよい。

メモ



パレスチナや中東ではよくナスを食べます。
山梨県産のジューシーでおいしいナスをペースト状にアレンジ。