

特産オリーブ油たっぷり

世界レシピ旅 情熱の国 飾らぬ味



スペイン料理を作った
から留学生マルタ・ナルバエ・
ス・ナバロさん(中央)、ハビ・
オルティズ・カリーヨさん兄妹

(政府)はそれを恐れて

いるかも」と指摘。

「(ウチナーチチを取り

興味を持つてくれるとい

いな」と期待する。

スペインガルという

素地があるからか、マル

タシンはとても流ちょう

う。大学入学前に1年

下(1939~75)

スペイン独裁政権

が、ほんの少言語と

同様、カタルーニャ語は

始めたつらい歴史がある。

それが、やつぱりバルセ

ロナが一番。就職で

外に働きに出る人が多

いが、古里で働きたいと

「いろんな場所を旅し

り使った食べ応えのある

一品。ケーキのように切

り分けるのが面白い。冷

めておいしいのでお

弁当にも活躍しそう。

「アルボンディガス」は

スペインでは定番のメ

ニューだそう。一口サイ

（2）たっぷりの油で

（3）ポークを柔らかくな

るまで炒め、玉ねぎを加

える。子供も喜びそ

う。

（2）を入れる。

（4）フライパンに油を

たっぷり入れ（3）を焼

く。

（1）三つ葉をみじん

切りして合いびき肉、

（0）グラム

（1）三つ葉（またはパ

セツサ）などで細かく

する）50グラム

（2）卵1個

（3）粗くみじん切り

（4）（3）に水コップ

（5）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（3）（1）をざるで

（2）をに入れかき混ぜ

る。

（4）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（5）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（6）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（7）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（8）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（9）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（10）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（11）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（12）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（13）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（14）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（15）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（16）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（17）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（18）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（19）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（20）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（21）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（22）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（23）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（24）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（25）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（26）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（27）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（28）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（29）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（30）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（31）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（32）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（33）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（34）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（35）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（36）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（37）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（38）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（39）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（40）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（41）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（42）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（43）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（44）（3）をざるで

（2）を入れかき混ぜ

る。

（45）（3）をざるで

