

各国の朝ごはんを知ろう！

世界の朝食

WORLD BREAKFAST

ヨーロッパ編

ヨーロッパの主食はパン。ただし同じパン類でも国によりタイプはさまざま。平日の朝はシンプルに済ますけれど、休日はたっぷり食べるという人も多い。



② ウィナーブロード (デニッシュペストリー)

Wienerbrød 

サクッとしたデニッシュ生地菓子パン。デンマークではウィナーブロード(ウィーンのパン)と呼ばれ、専門店もあるほどの人気。ジャムやカスタード、チョコレートなど種類はいろいろ。



③ カレリアンピーラッカ (カレリアパイ)

Karjalanpiirakka 

ひだをつけたライ麦生地でミルク粥を包んだもの。上に卵やサーモンなどをのせて食べるのが一般的。フィンランド東部のカレリア地方の伝統食だが、全土で食べられる。



④ チュロス

Churros 

日本でもおなじみのチュロスだが、実はスペインが発祥とされている。週末の朝食に食べることが多く、熱々の揚げたてチュロスホットチョコレートにディップして食べる。



⑤ ゴーフル (ベルギーワッフル)

Gaufre 

ベルギーといえばワッフル。フルーツやハチミツ、チョコレートかけなど食べ方はさまざま。かりかりとしたリエージュタイプと、さっくりしたブリュッセルタイプの2種類がある。

① フル・イングリッシュ・ブレックファスト

Full English breakfast 

ベーコンやソーセージ、卵料理、マッシュルーム、バインドビーンズ、焼きトマト、ブラックペーディングなどがセットになったイギリスの伝統的な朝食。地域により呼び名が異なる。



アジア編

米や麺などが主食で、朝からしっかり食べる文化のある東アジア&東南アジアの国々。中央アジアなど西に行くに従いパン食メインの国が増えてくるのもおもしろい。



⑥ ソルロンタン

설렁탕/Seolleongtang 

牛骨や牛肉をじっくり煮込んだ韓国のスープ。髓ごと煮込むので白濁しているが、あっさりして朝食に最適。テーブルの調味料で好みの味に仕上げる。ご飯や麺が入っている場合も。



⑦ シェントウジャン

鹹豆漿 

台湾の定番朝食である、とろみのある豆乳スープ。酢やラー油などを加え、油條という揚げパンをどさっと入れて食べるのが一般的。卵料理ともよく合う。



⑧ フォー

Phở 

ベトナム料理の代表格であるフォーは、現地では朝食としてよく食べられる。米の麺で、鶏ベースのフォーガー、牛ベースのフォーボーなどがある。たっぷりの香草を入れてどうぞ。



⑨ ナシレマツ

Nasi Lemak 

ココナツミルクで炊いたご飯に、クリスピーチキンや小魚などエスニックなおかずを盛ったマレーシアの定番朝食。ピリ辛のサンバルソースが味のアクセントに。



⑩ バクテー

肉骨茶/Bak Kut Teh 

豚のスベアリブをスパイスが利いたスープで煮込んだシンガポールの名物料理。ニンニクもたっぷり入って、滋養強壮効果抜群。お供になるのは、ご飯や揚げパンの油條、青菜など。スープはおかわり自由。



⑪ ノン

Non 

ウズベキスタンをはじめ中央アジア諸国の主食。窯焼きのパンで、型に押しつけて焼き上げるため美しい模様が付いている。朝はもちろん1日中食べる国民食となっている。



⑫ メネメン

Menemen 

トルコ風スクランブルエッグ。青トウガラシやタマネギ、トマトなどを煮込み、最後に卵を溶いて入れる。ソーセージやひき肉、キノコ入りなどさまざまなバリエーションがある。

アメリカ大陸編

パン食がメインで、朝から高カロリーのものをお食す人が多い北米諸国。中米のメキシコは朝もトルティージャ、南米のブラジルは小麦ではなくマンジョーカ芋のパンと、お国柄がよく出ている。



13 パンケーキ

Pancake  

アメリカやカナダなど、北米の朝食に欠かせないものがパンケーキ。店はもちろん家庭でもよく作られ、ハチミツやメープルシロップをかけたり、フルーツなどと一緒に食べる。



14 ベーグル

Bagel  

アメリカ、ニューヨークの名物といえばベーグル。成形後にゆでてから焼き上げるため、外はかりっと、中はもちもちの食感。具はスモークサーモンやクリームチーズなどが定番。



15 チラキレス

Chilaquiles 

メキシコの定番朝食。カットして揚げたトルティージャに、トマトのサルサや緑色をしたサルサ・ペルデをかけて軽く火を通したもの。地域や家庭によって味はさまざま。



16 ポンジケージョ

Pão de Queijo 

ミナス・ジェライス州発祥の、チーズとマンジョーカ芋の粉で作るブラジルのチーズパン。もちりした食感。家庭の朝食でもよく食べられ、街には専門店もある。



17 タマル

Tamal 

トウモロコシの粉をバナナの葉で包んで、蒸したものだ。ペルーでは朝になるとタマルを売り歩く屋台がたくさん出る。中には肉などの具材が入る。具なしのものはウミータという。



18 パン・コン・チチャロン

Pan con Chicharrón 

脂身の多い豚のバラ肉を揚げ、パンの間に挟んだペルー版サンドイッチ。紫タマネギのマリネやサツマイモのフライと一緒に挟まっているのが一般的。朝からしっかり食べたい人向き。





つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.28
まとめてダウンロード



LiLiCoの映画で世界を旅しよう！…… P16



Cover Interview …… P02

嵐 莉菜
見過ごされる世界の問題——
身構えず、知るきっかけに。



おしえて！旅GIRL …………… P17



Youth Hostel Pick up …………… P08

リフォレ積丹ユースホステル
旅の魅力を最大限に引き出してくれるユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより …… P18



Hostelling Magazine x 地球の歩き方 … P12

各国の朝ごはんを知らう！
世界の朝食 WORLD BREAKFAST



YH-GUIDE ユースホステルガイド …… P20
北海道/東北地方



FYI, from HI-Office …………… P15

発行所：一般財団法人日本ユースホステル協会
編集・発行人 寺島眞
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内
※本誌の情報は2022年6月20日現在のものです。
変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。