

せ か い し ゅ し ょ く

# 世界の主食

お米とごはん



小麦とパン



とうもろこしと  
トルティーヤ



か ひと し び つ し ゃ た は た み つ え  
書いた人／執筆者：田畑サンドーム光恵

ひと し び つ き ょ う り よ く し ゃ に し お さ ち こ  
てつだってくれた人／執筆協力者：西尾佐知子

せかい しゅしよく  
世界の主食

しゅしよく まいにち しょくじ いちばんたいせつ た もの にほん こめ  
「主食」は、毎日の食事で一番大切な食べ物です。日本では、お米を  
た はん しゅしよく  
炊いたご飯が主食です。

せかい くにぐに しゅしよく おお わ みつ こめ こむぎ  
世界の国々の主食は、大きく分けて3つあります。お米・小麦・とうも  
ろこしです。お米は、世界の半分以上の国の主食です。

おお くに しゅしよく こめ おお くに しゅしよく  
多くのアジアの国の主食が、お米です。多くのヨーロッパの国の主食が、  
こむぎ みなみ くに しゅしよく  
小麦です。メキシコ・南アメリカの国の主食は、とうもろこしです。

お米とごはん



にほん かんこく しゅしよく こめ た はん  
日本と韓国の主食は、お米を炊いたご飯です。

にほん かんこく はん ふくしょく  
ですから、日本・韓国には、ご飯によくあう副食  
たと つけもの  
がたくさんあります。例えば、お漬物、キムチなどで  
ふくしょく しゅしよく いっしょ た もの  
す。「副食」は、主食と一緒に食べる物で、  
よ  
「おかず」と呼ばれます。

にほん おお い もの たくさん はん  
日本では、大きな入れ物に沢山ご飯

い うえ たまご にく た どんぶり りょう  
を入れて、その上に卵やお肉をのせて食べる「丼」という料

り  
理があります。韓国の「ビビンバ」は、少し「丼」に似ています。

どんぶり がいこくじん にんき  
「丼」も「ビビンバ」も、外国人にとっても人気があります。



ぎゅうどん ぎゅうにく うえ どんぶり  
牛丼：牛肉をごはんの上にのせた丼

ちゅうごく きた ちほう はん た ちほう  
中国の北の地方では、そんなにご飯を食べないそうです。ある地方では、

ぎょうざ しゅしょく ぎょうざ こむぎこ かわ なか  
「餃子」が主食です。「餃子」は、小麦粉の皮の中に

にく やさい い む  
お肉や野菜を入れて、蒸したり、ゆでたりしたものです。

しゅしょく こむぎ つく  
ヨーロッパやアメリカの主食は、小麦から作ったパンで

す。でも、みんな、お肉を多く食べるので、パンはあまり食  
べません。そして、パンより「じゃがいも」や「パスタ」など

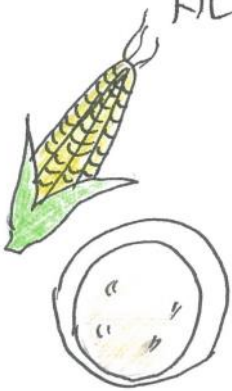
しゅしょく た くに  
を主食として食べる国もあります。アイルランドでは「じ

ゃがいも」、イタリアでは「パスタ」が主食です。

## 小麦とパン



## とうもろこしとトルティーヤ



こむぎこ  
メキシコの「トルティーヤ」は、とうもろこしや小麦粉から

つく しゅしょく  
作られる主食です。

こめ た はん せかい はんぶんいじょう くに しゅしょく  
お米で炊いたご飯が、世界の半分以上の国の主食です。

みなさん、びっくりしましたか？「すし」などのご飯の料理は、どんどん世界

ひろ  
に広まっています。

にほんじん なが あいだ はん た はん た  
日本人は、長い間ご飯を食べてきました。だから、ご飯を美味しく炊くため

うた のこ むかし いま でんきすいはんき きかい  
の歌が残っています。昔は、今のように「電気炊飯器」という機械で、

かんたん はん た ひ うえ てつ かま  
簡単にご飯を炊くことができませんでした。火の上に鉄の「お釜」

お はん た はん た  
を置いて、ご飯を炊いていました。美味しいご飯を炊くのは、とても

むずか うた しょうかい  
難しかったです。では、その歌をご紹介します。



むかしにほん うた はん た かた うた  
昔 日本で歌われていた「美味しいご飯の炊き方の歌」

なか ふ ひ ひ  
「はじめチョロチョロ、中パッパ、ジュウジュウ吹いたら火を引いて、

あかご な と  
赤子泣いても、ふた取るな」

はじめチョロチョロ --- はじ よわ ひ た  
初めは「チョロチョロ」とした弱い火で炊きなさい。

なか とちゅう ひ つよ た  
中パッパ --- 途中は、火を強くして「パッパ」と炊きなさい。

ふ ひ ひ はん でき  
ジュウジュウ吹いたら火を引いて --- 「ジュウジュウ」とご飯が出来てきたら、

ひ と  
火を止めてください。

あかご な と あか な ふた と  
赤子泣いても、ふた取るな --- 赤ちゃんが泣いても、すぐに蓋を取ってはい

あつ かま なか はん む  
けません。熱くなった「お釜」の中でご飯をしっかり蒸らしてください。

いま でんきすいはんき きかい はん た  
今はみんな、「電気炊飯器」という機械で、ご飯を炊いています。でも、

いちど うた とお ひ かま の はん た  
一度この歌の通りに、火に「お釜」を乗せて、ご飯を炊いてみてください。キ

ふう つく はん おい  
ャンプで、そんな風を作るご飯は、とても美味しいです。

むかし こめ きちよう かね ひと こめ はん た  
昔はお米がとても貴重でした。お金がない人たちは、お米のご飯を食べ

られませんでしたが、おいもなどを食べていました。お米のご飯を食べることは、

ゆめ  
夢でした。

いま わたし はん なか た  
今の私たちは、いつでも「ご飯」をお腹いっぱい食べられます。ダイエット

でも、「ご飯」は全部食べましょう。(795語)

むかしは  
お釜でごはんをたいて  
いました。

