



This dish is a homage to bandeja paisa, a traditional Colombian dish which ingredients are hard to find in Japan.



Colombia is a country with great cultural- and bio-diversity. Typical plates are made with many ingredients. Don't eat each ingredient separately, mix them! Eat the beans with rice, the pork belly with banana, etc. Try to find the combination that is most delicious for you!

**Origin:**

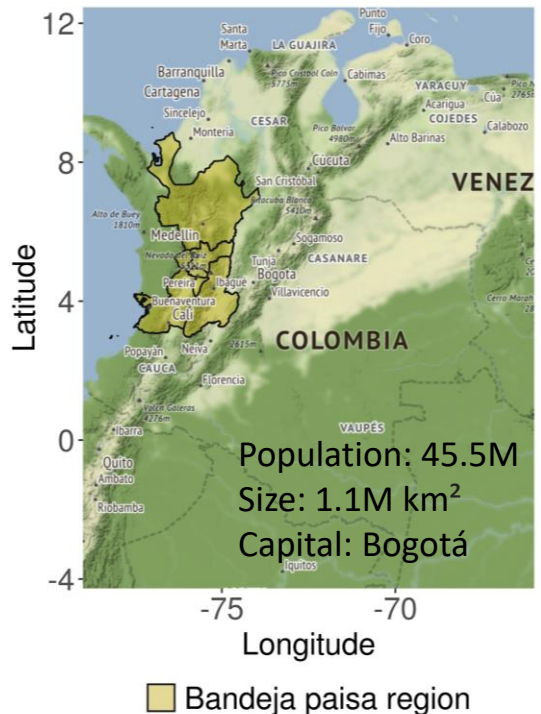
This dish was born in the middle of the 19th century in a Colombian region where people are called "paisas." They were entrepreneurs that colonized large regions in Colombia. The main feature of this dish is the large proportion of carbohydrates since it had to give energy for the long journeys that the paisas endured.

**Main Ingredients:**

- Avocado
- Pork belly
- Sausage
- Egg
- Ground beef
- Banana
- Beans
- Tomato sauce



This activity is sponsored by SAISUA, The Support Association for International Students of the University of Aizu. Please help us with your donation. If you want to know more, please visit us.





この料理は、バンデハパイサに敬意を表するものという日本では食材を見つけるのがなかなか難しい伝統的なコロンビア料理です。



コロンビアは偉大な文化と生物学的多様性（他民族）を持った国です。典型的な料理は、多くの食材で作られます。各々の食材をバラバラには食べるのではなく、混ぜて食べます。豆はご飯と、豚バラ肉はバナナと一緒に食べる等です。あなたにとって最もおいしい組み合わせを見つけてみてください。

**起源:**

この料理は19世紀半ばに“パイサ”といわれる人々が住むコロンビアの地方で生まれました。彼らはコロンビアの広域に入植し起業しました。この料理の主な特徴は、多くを炭水化物が占めていることです。それは、パイサの人々が長い移動にも耐えるうるエネルギーを与えるものだからです。

**主な食材**

- アボカド
- 豚バラ肉
- ソーセージ
- 卵
- 牛ひき肉
- バナナ
- 豆
- トマトソース



この活動は、SAISUA『外国人留学生後援会』の提供によるものです。ご寄付を願いたします。詳しくお知りになりたい方はSAISUAにお越してください。

