

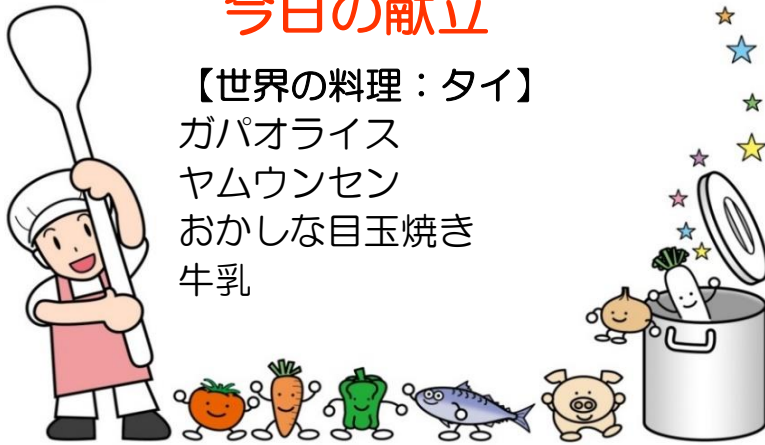
稲中ランチタイム通信

6月3日(月)

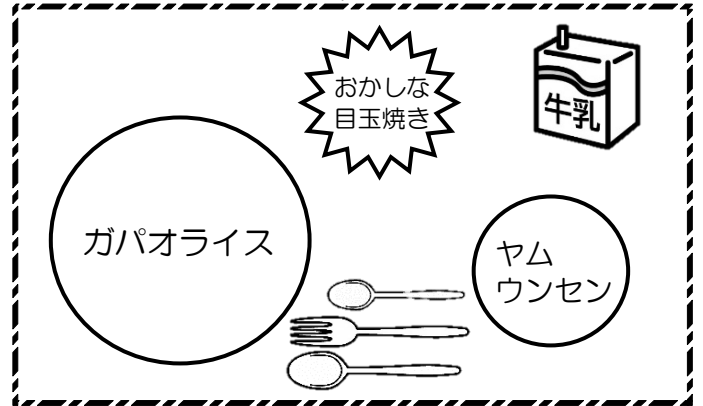
今日の献立

【世界の料理：タイ】

ガパオライス
ヤムウンセン
おかしな目玉焼き
牛乳



盛り付け図



『タイ料理』について

タイ料理では、味や香りを良くするためにハーブを使います。ガパオライスは「バジル」というハーブをひき肉と炒めた料理です。タイではカイダオ（目玉焼き）と一緒に食べる人が多いのですが、給食で目玉焼きを作るのは難しいので、おかしな目玉焼きを添えてタイの雰囲気近づけました。

ヤムウンセンは、タイの言葉でヤムは「和える^あ」、ウンセンは「春雨」という意味です。エビやイカなどの魚貝類が入ったり、パクチーというハーブが入ったりします。タイ料理の味付けは、辛み・酸味・甘味・塩味^{えんみ}が基本で、卓上^{たくじょう}の調味料を足して自分好みの味付けにするそうです。

先生からの食育コメント

タイの個性的な調味料に「ナンプラー」があります。日本語では「魚醬^{ぎょしょう}」といい、魚を発酵^{はっこう}させて作った調味料です。独特な味わい^{どくとく}があり、スープや炒め物に使われます。今日のガパオライス、ヤムウンセンにもナンプラーを使っています。