

9月 5日 (木) 今日の盛り付け

大皿：海鮮あんかけ
焼きそば

大碗：マーラーカオ

小碗：きゅうりと人参
の中華和え

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は中華料理です。



マーラーカオ

馬拉糕(マーラーカオ)は中国風の蒸しカステラとも言われているパンです。その伝来はマレーシアから伝わったという説と、中国の広東地方で作られ、重層やかんすいを入れる事によってできた褐色の色合いがマレーシア人の肌の色に似ていた事からこの名がついたという説があります。マーラーカオの名前は中国語で「マーラー」の部分はマレーシア、「カオ」の部分はケーキを意味しています。現在では主に中国の南部や香港などで食べられています。

マーラーカオは見た目からもふんわりとした食感が伝わるパンですが、食べるとしっとりとした感触もあり、卵と砂糖(日本では黒糖や三温糖を使う事が多い)が効いた甘く優しい味わいが特徴的です。

生地をふっくらと膨らませる為には素早くサククリと混ぜて余分なグルテンを出さないようにし、室温でガスを十分に発生させると良いとされています。

マーラーカオには細かい違いを含めると様々なバリエーションがあり、ココナッツパウダーやカスタード、エバミルクなどを入れてより風味豊かに仕上げたものや表面にゴマをまぶしたものもあります。また、大きな型に流して作り切り分ける形からカップケーキのような丸い形までさまざまな形で食べられています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪