

9月 26日（金）今日の盛り付け

大皿：カオ・パット

大碗：フォー

小碗：ヤムウンセン

トレイ：牛乳

ココナッツミルクプリン
マンゴーソース



【ひとくちメモ】今日の給食はタイ料理です。

カオ・パットはタイのピラフです。具材にエビ、色鮮やかなパプリカ、ピーマンなどを具材にして、ナンプラー、シーズニングソース、オイスターソースで味を付けて作ります。本来はタイ米で作りますが、給食では日本米を使用します。

フォーは米粉の麺が入ったスープです。朝いちばんから取ったガラスープの中にレモングラスが入り、さわやかな香りがします。調味料に生ライム、ナンプラー、を仕上げに入れます。

ヤムウンセンはタイの春雨サラダです。本来パクチーが欠かせない料理ですが、独特の風味が強いので今回はみんなが食べやすいよう使用していません。そのほかにタイ料理に欠かせない調味料といえばナンプラーです。ひとこと言うと、日本でも馴染み深い「魚^な醤^じ」の一種です。魚^{ぎょ}醤^{しょう}は東アジアを中心に世界中で古くから使われている調味料で、生の魚を塩で漬け込み発酵^{はっこう}させてできる液体^さを指します。魚の持つ旨味^{うまみ}成分が凝縮^{ぎょうしゆく}されていて、料理に適度^{てきど}な塩辛^{しおから}さと深いコクを加えてくれます。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪

