

3月 10日 (火) 今日の盛り付け

大皿：ビリヤニ
タンドリーチキン

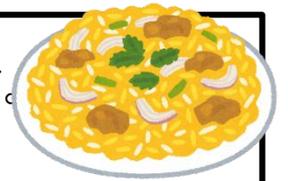
大碗：じゃが芋と玉ねぎの
スープ

小碗：カチュンバル

トレイ：牛乳
バナナ



【ひとくちメモ】 今日の給食はインド料理です。



ビリヤニ・・・ビリヤニは「パエリア」「松茸ごはん」と並ぶ世界三大炊き込みごはんのひとつで、インディカ米を使いスパイスで炊く米料理です。インドでは結婚式に食べられるお祝いの料理ですが、屋台でも食べられる国民食として広く親しまれています。ビリヤニの名前の由来は諸説ありますが、ペルシャ語で「炒めた米」という言葉からビリヤニになったといわれています。

タンドリーチキン・・・タンドリーチキンはヨーグルトと様々なスパイスを鶏肉に漬け込んで、「タンドール」と呼ばれる土釜で焼いた料理です。このタンドールは筒状の特殊な釜で、インド料理の「ナン」を焼くのに使われます。タンドリーチキンは店によってスパイスの配合などで味が違い、店ごとに長年使い込まれたタンドールは香りが染み込み作る時より美味しく焼き上がるのだそうです。

カチュンバル・・・カチュンバルはインドの生野菜サラダのことを言います。刻んだ野菜にスパイスの入ったドレッシングを和えて作ります。給食ではサラダは必ず加熱をするので、温野菜サラダになっています。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

