

9月 14日（月）今日の盛り付け

大皿：カオ・パット・ガイ
(鶏肉のチャーハン)
スパイシーポテト

大碗：トムヤムクン
(えびのスープ)

小碗：ヤムウンセン
(春雨サラダ)

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食はタイ料理です。

カオ・パット・ガイはタイのチャーハンです。^{とり}鶏ひき肉をメインにパプリカ、ピーマンなどを具材にして、ナンプラー、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。

トムヤムクンはエビが入ったスープです。パクチー入りの酸っぱい辛い味が特徴のスープですが、今回給食では食べやすさを重視しパクチーは入っていません。レモン汁や豆板^{じる} 醬^{とうばんしゃん}は控え目に入れて味付けし、ナンプラーを仕上げに入れています。

ヤムウンセンはタイの^{はるさめ}春雨サラダです。こちらも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^{どくとく}でトムヤムクンと同様に使用していません。

タイ料理に欠かせない調味料といえばナンプラーです。日本でも馴染み深い「^{ぎょしょう}魚 醬」の一種で、魚から作られています。^{ぎょしょう}魚 醬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^つけ込み発酵^{はっこう}させてできる液体を指します。魚の持つ旨味成分^{うまみ}が凝縮^{ぎょうしゆく}されていて、料理に適度な塩辛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(^~♪

