

10月 15日 (火) 今日の盛り付け

大皿：シーフードクリーム
スパゲッティ

大碗：ABC オニオンスープ

小碗：海藻サラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。



玉ねぎの調理方法

今日のオニオンスープは玉ねぎを約20kg使ってスープにしています。作る
とき、ガラスープを入れる前に玉ねぎをよく炒めています。この炒めるという調
理方法は、玉ねぎの甘みとうま味を引き出すためのポイントになっています。

餛飩色玉ねぎにすると美味しくなると言われています。なぜ餛飩色に炒めた玉ねぎ
が美味しいのかというと、炒めることによって変わる成分が関係しています。玉
ねぎの辛味成分である硫化アリルは、加熱することで砂糖の数十倍の甘さを持つ
物質に変化します。また、長時間炒めることで、玉ねぎの糖質がカラメルとメラ
ノイジンという成分に変化して茶褐色になり、芳ばしい香りや風味が増します。
これを「メイラード反応」と呼びます。この玉ねぎの甘み、香りや風味が強くし
てくれるうま味によって、より美味しく感じるすることができます。

サラダに玉ねぎを使うときは、水にさらして辛味成分を減らす方法が使われま
す。同じ食材でも目的によって調理法を使い分けているので、身近にある料理で
はどんな調理法なのか、ぜひ気になる食材をみつけて調べてみましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^~♪