

9月26日(水)

かんこく ちょうせんりょうり し 韓国・朝鮮料理を知ろう



きょうのこんだて

プルコギ
トック
もやしのあますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

プルコギ

「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、「火で焼いた肉」という意味があります。



トック

「トック」は「もち」、「クツ」は「汁」という意味があります。



き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごまあぶら いりごま、すりごま、トック ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、たけのこ、にんじん にら、しいたけ、もやし

クイズ14 プルコギには、コチジャンというピリッとからい、みそのような調味料を使っています。何が入っているから、からいのでしょうか。
① からし ② わさび ③ とうがらし

一口メモ

○日曜日は、運動会青空にめぐまれてぶじ終わることが、できてよかったですね。今日からまた「早ね・早おき・朝ごはん・はいべん」の生活習慣を行っていきましょう。



○プルコギは、韓国・朝鮮の代表的な肉料理の一つです。しょうゆベースであま口の下味をつけたうす切りの牛肉をプルコギパンというプルコギ専用のなべで野菜やはるさめといっしょに焼くか煮て作る料理です。



「韓国風すきやき」ともよばれています。「プル」は「火」、「コギ」は「肉」の意味で「火で焼いた肉」という意味ですが、日本でいう「やき肉」とはちがって、「すきやき」のような料理です。

○トックも韓国・朝鮮料理の一つです。「もち」を意味する「トック」と汁を意味する「クツ」という言葉からできています。

トック



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県
ピーマン	青森県	にら	高知県	にんにく	青森県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③