

9月26日(水)

韓国・朝鮮料理を知ろう

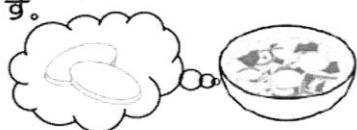
ブルコギ

「ブル」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」、「クッ」は「汁」という意味があります。



きょうのこんだて

ブルコギ
トック
もやしのあますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごまあぶら いりこま、すりこま、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、だけのこ、にんじん にら、しいたけ、もやし

クイズ14 ブルコギには、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。今日からまた「早ね・早起き・
朝ごはん・はいべん」の生活習慣を行っていきましょう。



○ブルコギは、韓国・朝鮮の代表的な肉料理の一つです。
しょうゆベースでまろの下味をつけたうす切りの牛肉を
ブルコギパンというブ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。「ブル」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「クッ」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□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③