

5月21日(金)

ホイコウロー



ホイコウローは中国の四川料理の一つです。

中国料理では、材料を煮たあとに鍋にもどし、いためて仕上げることを、「回す鍋」と書いて「回鍋(ホイコウ)」といいます。また、豚肉のことを「肉(ロー)」というので、「回鍋肉(ホイコウロー)」という名前がつけました。



今日の給食は、豚ばら肉を使ったホイコウローです。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ホイコウロー
ちゅうかスープ
きゅうりのピリからあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、あぶら、さとう、 ラー油
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく、 けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、ピーマン、 しろねぎ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 えのきだけ、きゅうり

クイズ12 中国に存在しない、日本でできた中華料理はどれでしょうか

- ① 中華丼 ② マーボー丼 ③ 天津飯

一口メモ

今日の主菜は「ホイコウロー」です。ホイコウローは、中国料理です。漢字で書くと「回鍋肉」と書きます。

「回鍋」は、鍋を回すという意味です。中国料理では、

かたまりのままの材料を煮たあとに、適当な大きさに切ったものを鍋にもどして、いためて料理を仕上げる

ときに「回鍋」という名前をつけます。「肉」は、ぶた肉

のことです。

給食では、ぶたばら肉を使います。

ぶたばら肉を20分ほどよくゆでて脂を落として、料理酒で

下味をつけておきます。釜に油を入れてしょうが、にんにく、

白ねぎを香りよくいためて、ぶたばら肉、キャベツ、ピーマンを

いためて、テンメンジャン、さとう、しお、しょうゆを合わせた

調味液で味つけしました。テンメンジャンは、中国の調味料です。

あまくてコクもあるあまからいみそです。

【おまけクイズ】テンメンジャンのほかに給食で使っている中国の

調味料は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① オイスターソース ② トウバンジャン ③ コチジャン

キャベツ	長崎県	にんじん	熊本県	きゅうり	宮崎県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	宮崎県	白ねぎ	鳥取県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①②③ おまけクイズの答え：②

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう

