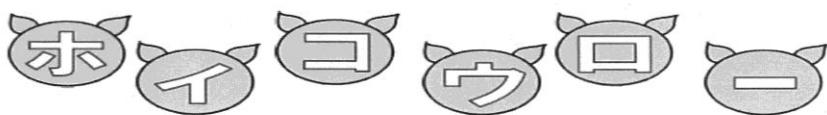


9月15日(金)



中華料理では、材料を煮たものを鍋にもどし、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(口一)というので、回鍋肉(ホイコウロー)という名前がつきました。

今日の給食では、豚バラ肉をゆでてから、他の材料と一緒にいためています。



きょうのこんだて

ホイコウロー
とうふのスープ
オクラのちゅうかあえ
おおがたコッペパン
りんごジャム
ぎゅうにゅう

あか (おもにからだをつくる)
ぶたにく、けいにく、とうふ
ぎゅうにゅう

き (おもにねつやちからのもとになる)
サラダあぶら、さとう、ごまあぶら
おおがたコッペパン
りんごジャム

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
じょうが、にんにく、たまねぎ
にんじん、にら、オクラ

クイズ11 ホイコウローに欠かせない調味料は、つぎのうちどれでしょう。

- ① トウバンジャン ② テンメンジャン ③ コチジャン

今週は「食育週間」です。

一口メモ

○今日の給食は、「ホイコウロー」です。中華料理で「回鍋肉」と漢字で書きます。中国語で「回(ホイ)」というのは戻すという意味があります。最初に肉を煮て、火を通してから「鍋(コウ)」に戻します。そして、「肉(口一)」を炒める。このような料理の作業手順から「回鍋肉」という名前が付けられました。

○給食のホイコウローの味の決め手は、テンメンジャンです。テンメンジャンは、中華料理の調味料の一つです。中華の甘口のみそです。濃い赤茶色をしていて、独特のコクのある甘いみそです。



○4大中国料理は、北京料理、四川料理、上海料理、広東料理です。

今日のホイコウローは、四川料理になります。

【おまけクイズ】

四川料理で有名な三大料理は、「マーボーどうふ」と「ホイコウロー」とあとひとつは、何でしょうか。

- ① 酢豚 ② 八宝菜 ③ タンタンめん



テンメンジャン

キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
ピーマン	青森県	にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ、りんごジャム袋□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③