

おまいる笑 smile

筒賀学校給食共同調理場

食育通信 No.1

平成22年6月11日

文責 亀川

上殿小学校の給食が始まっています！！

今年度4月より、筒賀調理場から筒賀小・中学校の他に上殿小学校の給食配送も始まりました。5月中に給食を食べている様子を見に行きましたが、背筋を伸ばして食べる姿勢もよく、きちんと食器やはしをもって全校で給食を食べていました。一斉に全員分を配膳することにもようやく慣れてきたようです。「6月の給食は何が食べたい？」と聞いたところ「冷しゃぶ!」「ラーメン?」「冷麺かな!?!」・・・。期待に応えることができたでしょうか？



☆☆☆FIFAワールドカップが開催されます☆☆☆

11日に南アフリカ共和国で、サッカーの世界大会が開幕されます。給食でも開催地や参加国にちなんだ料理が登場します。18日の『南アフリカ料理』のメニューを紹介しましょう。

南アフリカ共和国ってどんな国？

アフリカ大陸の最南端に位置し、人口約4800万人。国の大きさは日本の約3.2倍です。時差は約7時間。

歴史をさかのぼると、もともとこの国にはサン族やコイ族と呼ばれる狩猟民族が住んでいました。

17世紀中頃からオランダ人が入植を始め、18～19世紀にかけ、ナポレオン戦争が起こると、“喜望峰”がインド航路の重要拠点になると判断したイギリスが、この土地を支配しました。1950年代に、肌の色によって人間を区別する『アパルトヘイト(人種隔離政策)』が制定され、各地で反発や暴動が続き、経済的にも苦境にたたされることになりました。1991年『アパルトヘイト』は廃止され、全人種全民族による総選挙によりネルソン・マンデラが黒人初の大統領に就任しました。1996年にはありとあらゆる差別を禁止した新憲法が公布され、新生南アフリカ共和国として新しい一歩を踏み出すこととなりました。

南アフリカ料理って？

これらの歴史的背景から移民が多いため、ヨーロッパやインド、マレーシア、インドネシアなど様々な国の料理が影響しており、香辛料が多く使われています。

ターメリックライス

“ターメリック”は、カレーに使う香辛料で、辛くはなく黄色い色がでます。日本では、“うこん”とよばれています。

ボボティ

南アフリカの国民食といわれている料理です。ヨーロッパ人の食事を作っていたマレー系労働者がもたらした料理だそうです。一言で言えば“カレー風味のミートローフ”かな？アンズジャムや干ぶどうで、甘さを引き出しています。

コーンポタージュ

色々な方法で“とうもろこし”が多く食べられています。黄色のほかに白い粒のとうもろこしもよく使われているそうです。

ミルクタルト(焼プリンタルト)

オランダから移民した(アフリカーンス)のあいだでつくられていたそうです。今回は、焼プリンタルトで代用しています。

給食のメニューのレシピを紹介します（～u～）

給食を食べたとき、子どもたちが「おいしーい!!」と言ってくれたものや筒賀小学校の試食会の際、好評だったメニューのレシピをまとめて紹介しますね。ぜひチャレンジしてみてください。

いかのマリネ

【材料・分量】

いか短冊	400g
小麦粉	30g
片栗粉	30g
揚げ油	
トマト	小2個
たまねぎ	小1/2個
パプリカ・ピーマン	1個
レタス	1/4玉
水菜など	適宜
塩	小さじ1
こしょう	少々
さとう	大さじ2
酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ2

【作り方】

- ① いかは短冊状に切り、小麦粉・デンプンを同量混ぜた衣をつけて、じっくり揚げる。
★ 油がはねないように気をつけて!!
- ② たまねぎは、薄くスライスして、水にさらす。
トマトはザク切り、パプリカは細切り、レタスは、太めに切る。
- ③ ドレッシングは、全て混ぜ合わせ①と②をさっと合わせて、盛りつける。

☆ 肉・魚・野菜などを酢、酒、香辛料の液に漬け込んだものを“マリネ”と言い、それにしょうゆを加えると和風の“南蛮漬け”になります。最近では、スペイン風に“エスカベージュ”と呼ばれることもあります。

鶏肉のレモン汁

【材料・分量】

鶏モモ肉	500g
塩・こしょう・酒	
小麦粉	60g
デンプン	60g
揚げ油	
レモン汁	30g
さとう	30g
しょうゆ	30g
酢	30g
水	30g

【作り方】

- ① 鶏肉は、40～50gに切り、塩・こしょう・酒をふりかけて下味をつけておく。
 - ② 小麦粉・デンプンはナイロン袋に入れて振り合わせ、鶏肉にまぶしつけて、揚げていく。
 - ③ レモン汁等の調味料を合わせ、揚げたての鶏肉にからめて、盛りつける。
- ※ 鶏肉の代わりに、魚にかけてもおいしいですし、今なら新たまねぎをスライスしてからめ一緒に食べてもおいしいです。

お好み揚げ

【材料・分量】

イカ	100g
エビ	100g
キャベツ	200g
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2束
小麦粉	150g
卵	2個
揚げ油	
お好みソース、マヨネーズ	
かつお節、青のり	

【作り方】

- ① イカ、エビはコロコロに切る。
キャベツは、あらかく千切りにし、横に短く切る。
にんじんは千切りに、ねぎは、小口切りにする。
 - ② 小麦粉の量を加減しながら、材料をすべて一緒に混ぜる。
 - ③ 小さくボール状に丸め、油であげる。
上からお好みソース、かつお節等をふりかける。
- ※ イカやエビでなく、もちろんタコもOKです。
紅ショウガやコーンなどを入れてもおいしいです。