

6月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏とレバーのナッツ揚げ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・わかめスープ



ゴーヤチャンプルー(4人分)

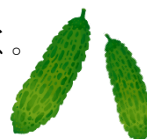
ベーコン(1cmスライス)	40g
豆腐(木綿)	1/2丁
キャベツ	5~6枚
もやし	1/2袋
ゴーヤ	1本
にんじん	1/3本
食塩(ゆで用)	少々
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
花かつお	適量

沖縄は、昔、琉球と呼ばれていました。その頃から、中国や東南アジア、朝鮮、日本といった様々な国と交流していたので、食生活でも、それぞれの国の影響を受けてきました。中でも中国からの影響は強く、豚肉中心の食生活が発達しました。

沖縄料理は、「ぬちぐすい」と呼ばれます。これは、沖縄の言葉で「命の薬」という意味です。豚肉や豆腐、野菜や海藻を多く使ってうす味なのが沖縄料理の特徴で、体によい食事です。ゴーヤチャンプルーのように、昔から伝統的に伝わってきた料理には、先人の知恵がたくさんつまっていますね。

ゴーヤチャンプルー(作り方)

- ① ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種を取り除き、3mm厚さのスライスにして、塩もみしておく。
- ② キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
- ③ キャベツ、もやし、にんじん、ゴーヤは下ゆでして水気を切っておく。
- ④ 豆腐は水気を切り、サイコロに切っておく。



- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ⑥ ゆでた野菜を炒めて調味し、豆腐を加えてさらによく炒める。
- ⑦ 豆腐に火がとおったら、花かつお、ごま油を入れてさらに炒め、火を止める。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会