

9月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・はものエスカベッシュ
- ・コンソメスープ



フランス語で「油で揚げてから酢に漬ける」を意味する「エスカベッシュ」。小魚などを揚げて、酢、油などと香味野菜を合わせたマリネ液に浸けた料理です。今は地中海料理として知られていますが、もとは魚を酢に漬けた保存食なのです。

日本にも似たような料理で、「南蛮漬け」があります。室町時代や江戸時代にポルトガルやスペインから伝わったエスカベッシュが、唐辛子やねぎ、三杯酢を使うことで新しい料理「南蛮漬け」になりました。

最近よく知られるようになった「カルパッチョ」も酢や油を使う料理ですが、これはソースに「漬ける」のではなく、「かける」料理です。そして食材は生のままというのが基本。「エスカベッシュ」と「カルパッチョ」はよく似た料理に見られますが、実は食材の扱いや調理法が全く異なる料理なのです。

はものエスカベッシュ(作り方)

- ① たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカは、あらみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して、①を入れて炒める。
- ③ ②に調味料と水を入れて沸かす。
- ④ はもは塩・こしょうをふってでんぷんをまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ⑤ 揚げたはもを③のソースに浸ける。
- ⑥ 味がなじんだら、器に盛る。(学校の給食ではすぐに食べますが、家では粗熱が取れてから冷蔵庫で一晩寝かせるとさらに味がよくなじみ、おいしくなります。)

レシピ提供：高松市学校給食研究会

はものエスカベッシュ(4人分)

「はも(骨切りして一口大に切ったもの)	200g
塩	少々
こしょう	少々
「でんぷん	大さじ4
揚げ油	適量
「たまねぎ(大)	1/4個
にんじん	30g
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
「サラダ油	小さじ1
「リンゴ酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
砂糖(上白)	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
水	80mL

給食では子どもたちが食べやすいように野菜をあらみじん切りにしていますが、細くスライスしてもおいしくいただけます。また、鶏肉や白身魚で作ってもおいしくすよ。



参考資料：Nipponham HP なるほどコラムより引用