

9月の給食献立より



- ・豚キムチ丼
- ・牛乳
- ・小松菜のナムル



キムチの赤い色は食欲をそそり、辛みとうま味は、夏バテ防止の効果が期待できます。キムチは朝鮮半島を代表する漬物です。塩漬けした白菜の葉に大根のせん切りやわけぎなどの具材とヤンニョム*を塗りつけて、かめに漬け込んで作ります。韓国では、白菜キムチの他、材料や調味料、季節などにより 200 種類以上あると言われています。

日本でよく見かけるキムチは、日本人の味覚に合わせて作られた浅漬けのものがほとんどですが、韓国のキムチは浅漬けから、乳酸菌で発酵させた強いコクが特徴の熟成期間が長いものまで、様々な種類があります。

*ヤンニョムとは、調味料（塩、砂糖、しょうゆ、みそ、ごま油など）と香辛料（とうがらし、こしょうなど）と薬味（にんにく、しょうが、ねぎなど）を合わせて作られたものです。発酵を促す魚介の塩辛や、もち米のおかゆにも入れるそうです。

豚キムチ丼(4人分)

ご飯	適量
豚肉スライス	150g
A 酒・しょうゆ	各小さじ1
しょうが	1かけ
玉ねぎ	大1/2個
キャベツ	大2枚
白菜キムチ	80g
にんじん	1/3本
葉ねぎ	4本
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
B しょうゆ	小さじ1強
砂糖（上白糖）	小さじ1

豚キムチ丼(作り方)

- ① 豚肉は一口大に切り、A、しょうがのみじん切りで下味をつける。
玉ねぎは厚めのスライス、キャベツは1.5cm幅の短冊切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、葉ねぎは5mm幅の小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを加えよく炒める。
- ③ ①の豚肉を加えよく炒め、玉ねぎ、にんじんを加えしんなりしたらキャベツを入れて炒める。
- ④ 白菜キムチ、Bを加えてさらに炒め、葉ねぎを加えて仕上げる。
- ⑤ 温かいご飯にかけて、できあがり。

豚キムチ丼は、フライパン一つで手早くできるので、特に暑い日にはおすすめの料理です。

