

2月の給食献立より



- ・キムチごはん
- ・牛乳
- ・ナムル
- ・わかめスープ
- ・ミックスナッツ



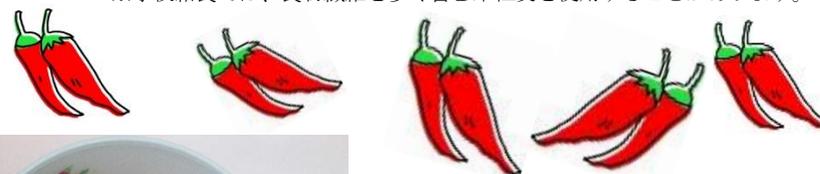
「アンニョンハセヨ！」これは、どこの国のあいさつかわかりますか？そうです。日本の隣の国、韓国です。韓国は、主食はごはんが中心で、はしを使うなど、日本の食文化と似ているところがあります。しかし、料理や食事のマナーには違いがあり、韓国では基本的にごはんや汁物を食べる際にはスプーンで食べ、それ以外のおかずは、はしを使います。また皿は持たずに置いたまま食べるのがマナーとなっているのも、日本とはちがいますね。

今月の「キムチごはん」は、韓国料理には欠かせないキムチを使った炊き込みごはんです。キムチは韓国語では「漬け物」を意味し、塩漬けにした白菜や大根などを、とうがらしやんにんにく、塩からなどを混ぜた薬味でつけ込んだ韓国の伝統料理です。

キムチごはん(4人分)

精白米	2合
米粒麦(大麦)	30g
豚肉(もも薄切り)	100g
清酒	小さじ2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
白菜キムチ	90g
(冷)むき枝豆	25g
ごま油	大さじ1
砂糖(上白)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ2/3
食塩	少々

※学校給食では、食物繊維を多く含む米粒麦を使用することがあります。



キムチごはん(作り方)

- ① 豚肉に清酒、すりおろしたしょうがを振り、下味をつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れてよく炒める。さらに白菜キムチを加えて炒める。
- ③ 炊飯器の釜に洗った米と米粒麦、水、調味料を入れ、②をのせて炊く。
- ④ むき枝豆は、塩ゆでにする。
- ⑤ 炊きあがったごはん④の枝豆を加えて、ざっくりと混ぜ、盛りつける。



とうがらしの辛み成分である「カプサイシン」には、食欲増進の効果や食物の消化を助ける働きがあります。ちょっぴり辛いキムチごはんは、子どもたちにも大人気のメニューです！

レシピ提供：高松市学校給食研究会