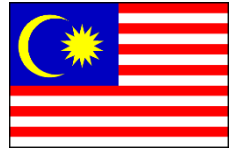




『マレーシア料理』

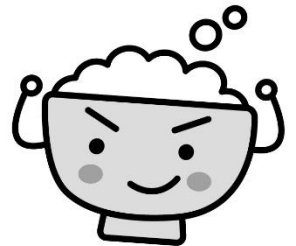


※マレーシアの国旗

こんにちは。学校給食センターからのお便りです。

今日の給食は、MIYOSHIオリンピック給食の“マレーシア料理”です。

マレーシアの主食は、日本と同じ「ごはん」です。私たち日本人と同じように、ごはんと一緒におかずを食べる文化があります。そして、ごはんの食べ方によって、いろいろな名前があるそうです。



今日の給食では、『ナシチャンプル』という食べ方ができるようなおかずを、3つ作りました。“ナシ”は“ごはん”、“チャンプル”は“混ぜる”という意味があります。ごはんをよそったお皿に、何種類かおかずを乗せて、1枚のお皿で食べる食べ方のことです。マレーシアでは、お昼ごはんや夕食として人気の食べ方なので、給食にもぴったりですね！では、今日のおかずを紹介합니다。

◆アヤム・ポンテ～鶏肉の煮込み～

鶏肉とじゃがいもがゴロゴロ入った煮物で、たけのこやしいたけも一緒に煮てあります。しょうゆとみそで味付けをした、肉じゃがに似ている料理です。

◆イカン・ゴレン～魚のからあげ～

魚を揚げた料理で、マレーシアでは『サンバル』という辛いソースをよくかけます。今日の給食では、あじを揚げて、甘辛いチリソースをかけました。

◆サユル・ゴレン～えび入り野菜炒め～

ナシチャンプルに乗せる野菜料理といえば、野菜炒めが多いようです。マレーシアでよく使われる『サンバル』という調味料にはえびが入っていることが多いため、今日の野菜炒めにもえびを入れて、本場の香りや味に近づけました。

ぜひ、ごはんの横におかずを乗せて、『ナシチャンプル』で召し上がれ！