

ボナペティ

# Bon appetit

朝晩は冷え込む日が多くなってきました。爽りの秋を迎え新米やさつまいも、栗、きのこなどが給食に登場しています。その中から今月の一押し献立を紹介します。

## 秋を味わう学校給食の日献立

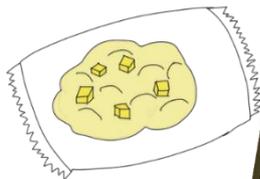
11月18日(金)に、岡崎市で作られた食材を使った「秋を味わう学校給食の日」献立を実施します。

主食は岡崎市産のむらさき麦を使ったむらさき麦ごはんです。むらさき麦は岡崎市の藤川町で栽培されている大麦の一種です。むらさき麦の食感を味わって食べてみてください。

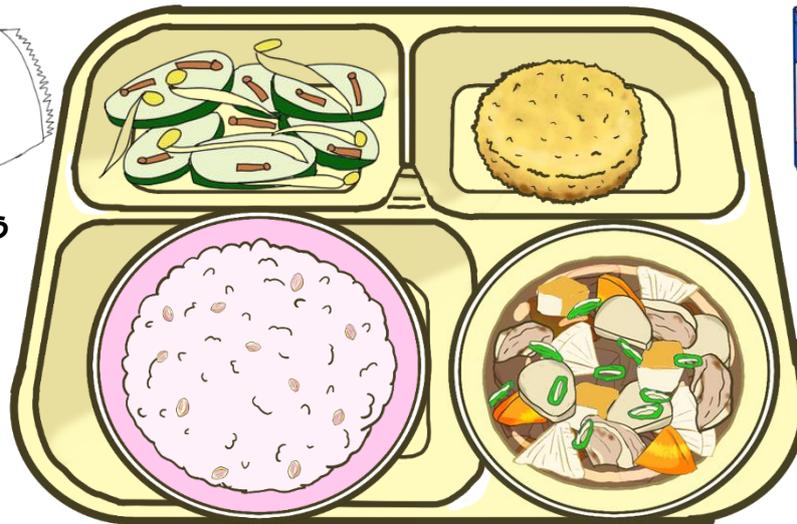


むらさき麦の穂

きゅうりともやしのなめたけ和え      さけとキャベツのカツ



鬼まんじゅう



むらさき麦ごはん      生揚げと里芋の豚汁



## 家庭科で調理実習が始まりました



2年生の家庭科で今年度初めての調理実習が行われ、豚肉のしょうが焼きと各班で考えた付け合わせを作りました。

慣れた手つきの人、料理初心者の人、それぞれが活躍しておいしいしょうが焼きを作ることができていました。

裏面あり

# プロの料理人に学ぶエビチリの作り方



先日中華料理の講習会に参加し、岡崎市の超人気店【城北飯店】のオーナーシェフ福井崇平さんと副料理長の大岡克也さんにえびのチリソース煮の作り方を教わりましたので、ご紹介します。

当日は麻婆豆腐の作り方も教えていただきましたが、使用する甜面醬やラー油はお店で手間暇かけて作られていることが分かりました。また、麻婆豆腐には岡崎の八丁味噌と、まろやかな辛みとコクが特徴の<sup>ヒューエン</sup> 郫 県 豆板醬を使っているそうです。郫 県 豆板醬はスーパーなどで購入できますので、お店の味に近づけたい方は試してみてくださいはいかがでしょうか。



ガンシャオシャーレン

## 乾焼蝦仁（えびのチリソース煮）

### 【材料（4人分）】

・むきえび（ブラックタイガー）…200g

えび下味用

塩…少々  
こしょう…少々  
酒…適量  
卵白…1/2 個分  
片栗粉…適量  
油…適量

A

・白ねぎ…40g  
豆板醬…大さじ 1/2  
しょうが（みじん切り）…小さじ 2  
にんにく（みじん切り）…小さじ 1  
・ケチャップ…大さじ 1

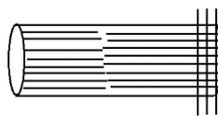
B

鶏がらスープ又は水…100ml  
甘酒…小さじ 2  
塩…小さじ 1  
砂糖…大さじ 1 と 1/2  
酒…大さじ 1  
こしょう…少々  
水溶き片栗粉…適量  
酢…小さじ 1

### 【作り方】

- ①むきえびに塩と片栗粉をもみこんで汚れを浮かし、水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②塩、こしょう、酒を適量入れてよくもみ、粘りが出たら片栗粉をまぶす。
- ③卵白を泡立ててメレンゲを作り、むきえびに混ぜ合わせ、油を回しいれて冷蔵庫に入れておく。
- ④白ねぎをみじん切りにして葱花を作る。
- ⑤フライパンに油を少量熱し、むきえびがピンク色になるまで油通して皿に取る。（火を通し過ぎない）
- ⑥油少々とAを加えて弱火で炒め、香りが出たらケチャップを加えて煮詰める。
- ⑦Bを入れ、砂糖が溶けたらむきえびを戻し入れる。
- ⑧葱花を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨仕上げに酢を入れて完成。（酢を入れることで味がまろやかになります。）

ツォンファー



葱花… ねぎをみじん切りにしたもののこと。ねぎを回転させながら縦に切り込みを入れ、小口切りに切るときれいに切れます。



この本がおすすめ

プロ式中華料理の作り方  
エイ出版社

### 食材の切り方いろいろ

- ・片…薄切り
- ・絲…細切り
- ・丁…角切り
- ・末…みじんぎり

### 調理法いろいろ

- ・炒…短時間で炒める
- ・乾焼…調味料を入れて水分が無くなるまでいためること
- ・拌…和える

中華料理は炒飯、<sup>チャーハン</sup> 拌三絲、<sup>パンサンスー</sup> 乾焼 蝦仁など、調理法と食材名の組み合わせで名づけられているものが多いです。蝦仁はむきえびのことです。

ご意見・感想はこちらへ

