

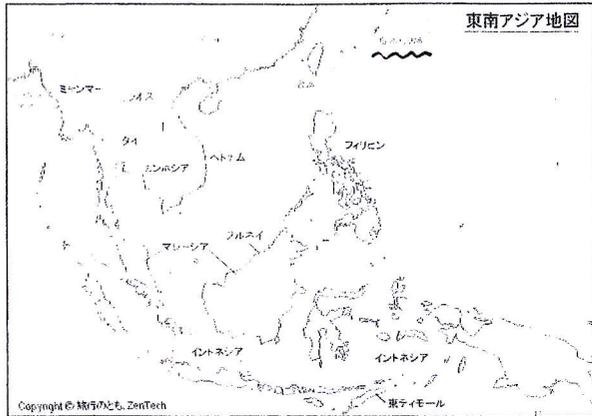
ぱくぱくランチ

(東京2020オリンピック・パラリンピック)
特別号②



今日の給食は、世界の料理～東南アジア～です。

東南アジアは、中国より南、インドより東のアジア地域をいいます。
インドネシア、フィリピン、ベトナム、ラオス、カンボジア、マレーシア、シンガポール、ブルネイ、タイ、ミャンマー、東ティモールの11か国です。

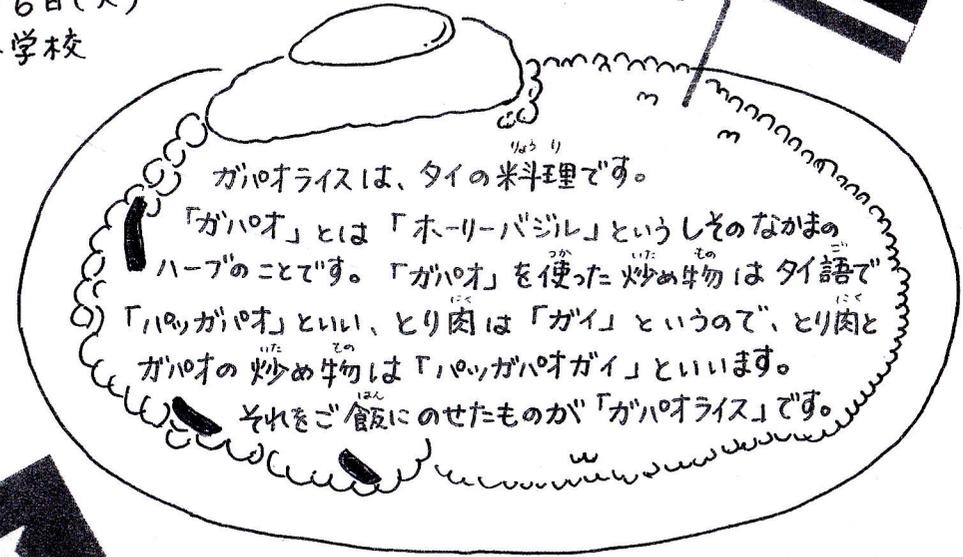


日本と東南アジアの国々は、奈良時代から交流があったと考えられています。

タイ、ベトナム、インドネシア、カンボジアなどの東南アジアの料理は、「エスニック料理」といわれています。東南アジアの料理の特徴は、魚を発酵させた魚醤という調味料やハーブや唐辛子、ココナッツミルクなどを使うことです。また、米が主食で、米を炊いてご飯として食べるだけでなく、米粉から作っためん料理やデザートも食べられています。

令和3年7月6日(火)
まなづる小学校

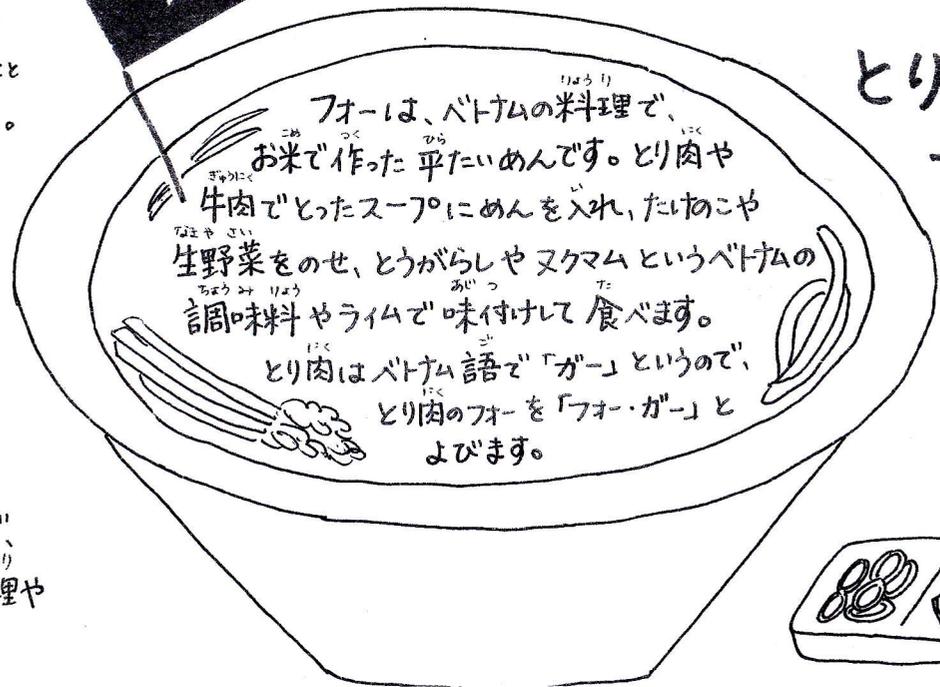
ガハオライス



ガハオライスは、タイの米料理です。

「ガハオ」とは「ホーリーバジル」というしそのなかまのハーブのことです。「ガハオ」を使った炒め物はタイ語で「ハッガハオ」といい、とり肉は「ガイ」というので、とり肉とガハオの炒め物は「ハッガハオガイ」といいます。それをご飯にのせたものが「ガハオライス」です。

とりにくのフォー



フォーは、ベトナムの米料理で、お米で作った平たいめんです。とり肉や牛肉でとったスープにめんを入れ、たけのこや生野菜をのせ、とうがらしやヌクナムというベトナムの調味料やライムで味付けて食べます。とり肉はベトナム語で「ガー」というので、とり肉のフォーを「フォー・ガー」とよびます。

