

給食週間（中国・油淋鶏（ゆうりんちー）） 「ターサイの話」

1月24日（金）の給食は、「広東（かんとん）料理」の一つ、「油淋鶏（ゆうりんちー）」でした。「油淋鶏（ゆうりんちー）」は、「油＝食用油」「淋＝かける」「鶏＝鶏肉」という名前のとおり、パリッと揚（あ）げた鶏肉に、甘酸（あまず）っぱいタレをかけた料理です。本来は少量の油をかけながら揚げるそうです。

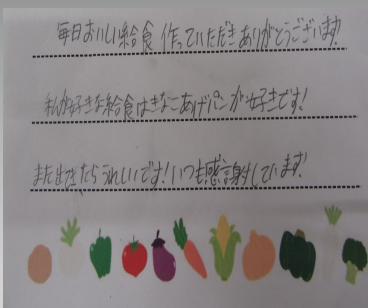
「炒め物」には2種類の野菜を使っています。「チンゲン菜」と「ターサイ」です。今日は給食の時間中に、栄養教諭から「ターサイ」の説明がありました。「ターサイ」にはカリウムやカルシウムや鉄分が多く含まれており、むくみを解消したり、のどや鼻の粘膜を丈夫にしたり、貧血を予防したりします。

「ターサイ」に関するクイズもありました。「和名」は「如月菜（きさらぎな）」と言うそうです。



左が「チンゲン菜」
右が「ターサイ」

美味しい。もっと欲しい。



調理の先生に感謝の手紙を渡しました。

