

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

世界NO. 113 2023. 3. 6 志木中給食室

ほど良い酸味がおいしい フィリピンの香りがする甘酢煮

アドボ アドボ (フィリピンの肉の甘酢煮)

<材料> 4人分

- 鶏もも肉 200g
 - 塩 少々(0.8g)
 - 黒こしょう 少々(0.36g)
 - 米油 3g(小さじ1弱)
 - にんにく 少々(5g)
 - 鶏がらスープ50g(4分の1カップ) 水でもOK
 - じゃがいも 200g(中2個程度)
 - うずらの卵 80g(5~6粒)
 - 生姜 少々(4g)
 - 上白糖 5g(小さじ2弱)
 - 酢 27g(大さじ2弱)
 - しょうゆ 22g(大さじ1強)
 - ローリエ 少々(0.2g) 給食は粉末を使用
- ※オイスターソースがあれば少々

<作り方>

- 鍋に油を入れ、弱火にしておろしたにんにくを炒め香りを出します。そこに一口大にした鶏肉を加え、強火にして塩・こしょうをふって炒めます。
- 肉の色が変わったら、すりおろした生姜と鶏がらスープを加え、他の材料もすべて加えて様子を見て40分~1時間煮込みます。
※給食では除去の関係でうずらの卵は最後に入れていきます。

<栄養価>	
1人分あたり	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	14.1g
脂肪分	5.8g
カルシウム	24mg
鉄分	1.4mg
食物繊維	4.6g
マグネシウム	26mg
亜鉛	1.1mg
塩分	1.2mg
糖分	1.3g



1年生の社会科(歴史)で「大航海に乗り出したヨーロッパ人がめざしたアジア」を学習しています。そこで綺麗な海に囲まれた東南アジアの7000以上もの島からなる国「フィリピン」の料理を出すことにしました。長い間スペインの植民地だったので食文化にはスペインの影響が強く見られます。(1898~1945年はアメリカ領でしたがあまり強く影響をうけませんでした。)そして暑い国でカロリーを必要とするせいか甘いものを好む人も多く、酢を使ったり、油を使って保存できるように工夫しています。「アドボ」は「漬け込む」という意味のスペイン語から名づけられ、にんにくと肉を炒めたところに酢や香辛料を加えて煮込んだ料理(フィリピン風甘酢煮)です。きょうは鶏肉だけでなくじゃがいもやうずらの卵も一緒に煮ています。97%の生徒が「残さず食べた」と答えていて残量も全校で500gだけでした。「はじめて食べるメニューでしたが、おいしく食べました。甘酢煮の酸味がおいしいですね。うずらの卵が入っていたのでみんなでしっかり食べました。」「ちょうど今社会でやっている授業なので、みんな親しみをもって食べていました。実際に行けなくても食べて文化を知って体験できるのは食の良いところだなあと改めて思いました!」「卵とじゃが芋と肉の組み合わせが意外と全ての味がおいしくなり、互いがケンカしないような味つけになっていてフィリピン料理のおいしさに気づきました。日本からも近い国なので味わえてよかったです。」などの声が寄せられ、フィリピン料理をよく食べる人にも「再現力高いです。」と、言ってもらえました。フィリピン料理のお店で聞いたら、肉は鶏手羽など骨付きのものも良いし、豚でも牛でもいいそうです。是非うちでも作ってみてください。

世界の料理を給食に出す時の考え方

給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえるようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも新しい献立が出た時も同じ思いです。みんなが「新しいものに会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。