

そくほう



作ってみませんか?



世界の料理NO. 133

2023. 5. 24 志木中給食室

その時期に美味しいものをスキレットにのせて! おしゃれな一品

旬野菜と鶏肉のアヒージョ

<材料> 2人分

にんにく	ひとかけ (2g)
オリーブオイル	6g (小さじ2弱)
唐辛子	少々 (0.02g)
鶏むね肉	90g
塩	少々 (0.6g)
こしょう	少々 (0.06g)
白ワイン	2ml (小さじ半分弱)
マッシュルーム	16g (1個)
ズッキーニ	20g (輪切りで厚さ2cm程度)
塩	少々 (0.6g)
こしょう	少々 (0.06g)
むきえび	30g (3~4個)
ミニトマト	40g (小3個)
じゃがいも	60g (小1個)
パセリ	少々 (1g)

※フ랑스パン

<作り方>

- 鍋にオリーブオイルとすりおろしたにんにく (家庭なら薄切りでもみじん切りでもOK) と唐辛子を入れて弱火で香りが出るまで加熱し、唐辛子は取り出します。
- 鶏肉は一口大にして、塩・こしょうをしておき、①に入れて炒め、ワインをふります。
- ②にスライスにしたマッシュルームやズッキーニ、ゆでておいたえびを加えて炒め塩こしょうをしておきます。 (家庭だったらじゃがいもやミニトマトなども加えてから上に塩こしょうをふってもいいかもしれません。)
- じゃがいもは1cm程度の半月切りにして蒸しておきます。ミニトマトはへたを取ってよく洗います。パセリはみじん切りにしておきます。
- ③と④をスキレット (耐熱皿) に並べて、オーブントースターで約10分焼きます。フ랑스パンと一緒にいただきます。

※給食室ではホテルパンに入れてスチームコンベクションで焼きました。

アヒージョはオリーブオイルとにんにくで食材を煮込んだスペイン料理です。アヒージョとはスペイン語で「刻んだにんにく」を意味する言葉なので、えび (ガンバス) だったらガンバス・アル・アヒージョという呼び方をします。アヒージョはバゲットやチュロスと一緒にないと成立しないと言われていたので、フ랑스パンと組み合わせました。輪切りにはしてあげられませんが、自分でちぎったパンの上に乗せて食べたり、最後に残った汁をふき取ってもらいます。給食では軽く炒めたり、ゆでたりしたものを大きなホテルパンにのせて焼きましたが、家庭ではスキレットや耐熱容器に入れてオーブンで焼いたり、フライパンで蒸し焼きしてください。



<栄養価>1人分あたり	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	13.2g
脂肪分	4.0g
カルシウム	11mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	3.4g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.4mg
塩分	0.8g
糖分	0.0g

世界の料理を給食に出す時の考え方

これからも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「新しいものに出会えて楽しい!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。