

# ごちそうさま

第5号

令和2年 1月10日  
宮城県農業高等学校  
自啓寮  
文責・吉岡  
(栄養教諭)

## 世界の料理を実施中！

スポーツの国際大会が行われると関連する国の料理が注目されることがあります。昨年はラグビーのワールドカップが日本で開催され、南アフリカやサモアなどの今まであまり馴染みのない料理が新聞に掲載されてるのを見かけることができました。

自啓寮でも料理のマンネリ化を防ぐために、世界の料理に挑戦しよう！と考えていましたが、あまり食べ慣れないものは拒否されることが分かっているので、とりあえず食べやすいアジアンテイストから献立してみました。また、東京で行われるオリンピックを意識してオリンピック発祥の地「ギリシャ料理」にも挑戦しました。お味はどうだったかな～。

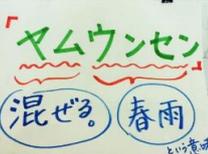
### ◎アジアの料理から

#### ヤムウンセン

を、レタスとエビを添えて、生春巻きで巻きました。スイートチリソースを付けて食べます。



ガブリ！



#### ガパオライス

タイ料理です。ガパオは「ホーリーバジル」のことで、鶏肉や豚肉、魚介などをバジルと一緒に炒め、ご飯にのせて食べる料理です。目玉焼きも必ず添えられます。



うんめえ〜！

### ◎ギリシャ料理から

1896年に始まった近代オリンピック。前身となったのは古代ギリシャで行われていた「オリンピア祭典競技」です。全能の神ゼウスをはじめ、多くの神々を崇めるための体育・芸術の競技祭でした。近代のオリンピックの開会式では、ギリシャが一番に最初に入場し、聖火もギリシャから開催国の聖火台へとつながって行きます。



2020 東京オリンピック・パラリンピック応援メニューです。

#### ムサカ

ムサカは、ギリシャに伝えられている家庭料理です。ひき肉を炒めてトマトソースで煮込み、焼いたなすやじゃがいもを交互に重ね、ホワイトソースとチーズをかけてオーブンで焼きます。

#### ひよこ豆のスープ

ひよこ豆と野菜を使ったシンプルなスープです。ギリシャ語で「レヴィスィア」といい、約1cm位の種子に1個の突起がついています。その突起が、鳥のくちばしに似ていることが豆の名前の由来です。

ギリシャでは宗教上の理由で肉を食べられない期間があるため、動物性の食材以外の野菜や豆・オリーブオイルを多彩に組み合わせて作る料理が多くあります。それがギリシャ料理の特徴となっています。



# ◎まだ早いけど今年度のシアメニュー！

令和と年号が替わり、1年が過ぎようとしています。今年度もいろいろな献立を作成してきました。その中からいくつか紹介します。

## 冷やし中華

手作りの炒り卵ともやし・キャベツ・わかめものをせて具たくさんです。みかんの缶詰も必須アイテム。コロケと野菜サラダでボリューム満点。



## スイカの献立

宮農でスイカは作っているのかなあ〜。1個のスイカを24等分します。ひとり24分の1切れです。切り方、わかりますか？



## 冷やしきつね&ためきうどん

油揚げを甘辛く煮たきつねうどんと、天かすのためきうどんを合体させました。豚しゃぶサラダと杏仁豆腐の献立。



## お月見献立

栗ご飯，さんまの塩焼き（大根おろし・かぼす），豚汁，宮農産えだまめ，月見だんご（しょうゆあん・ごまあん）



## 食品化学科のケチャップ使用献立

スパゲティミートソース，紫キャベツ入り千切りキャベツ，トマト，ゆで卵，コンソメスープ，パイン入りプリン

# ◎宮農産「紅あづま」の焼きいも実施

宮農の畑に「いも掘り」の幼稚園児がたくさんやってきます。もう掘り尽くされて残ってないのでは？と、思っていたら事務室で職員用に販売していました。私が購入したさつまいもを見た寮生の朋香さんが「焼きいも食べたい！」と叫びました。それを聞いて「よーし、焼きいもだすぞー。」と思い、荻山先生からさつまいも50本を購入し実施することになりました。

調理員さんが1本1本丁寧に洗い、アルミホイルで包みました。厨房のスチコンを使い、160℃の温度で80分じっくり焼き上げました。ほっくりとして程よい甘みがあり、美味しく焼けました。



「宮農無限いも！」と生徒が話していました。あんなに大勢の園児たちが来て掘っても掘っても無限にあるイモだからだそうです。

ほっくほっく♪



美味！

<坦々麺・野菜サラダ・ゆで卵・牛乳・焼きいもの献立>





