

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第42弾 報告「酢豚」



酢豚は、日本でも明治時代から作られていて、日本人にとってなじみ深い中国料理です。豚肉に片栗粉をまぶして揚げ、野菜と炒め、甘酢あんを絡めて作ります。冬は、身体が疲労しやすく、体調を崩しがちな季節でもあります。栄養価（疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富）が高く、体を温める効果も期待できる料理です。

冬は、身体が疲労しやすく、体調を崩しがちな季節でもあります。栄養価（疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富）が高く、体を温める効果も期待できる料理です。

冬の食卓にぴったりです！

服部学園 中国料理 横尾 博志 氏のメニューです



渋谷ワンダフル給食プロジェクト動画へのリンク
<https://youtu.be/wcRWDBI2aYw>

※ 本日の酢豚に使用した豚ひれ肉は1kg 3,500円のワンダフル食材です

明治時代からつくられている「酢豚」の歴史

「酢豚」というのは日本でつけられたメニュー名だそうです！

このルーツとされる中国料理は、実は主に2つあると言われているそうです。

- 「古老肉(クォラオロー)」「咕佬肉、古滷肉)

角切りの豚肉と野菜にケチャップベースの甘酢をかける**広東料理**です。同じ読みに「咕佬肉」という字があてられたり、「古滷肉(クローヨー)」と呼ばれたりすることもあります。

- 「糖醋肉塊(タンツァロウカイ)」「糖醋排骨)

豚の塊肉に黒酢あんをかける**北京料理**です。豚のスペアリブ(排骨)を使ったものが「糖醋排骨(タンツァーパイグー)」と呼ばれることもあります。

広東料理は中国南部、広東省や香港、マカオなどで食べられている料理で、八宝菜やシューマイなど日本でもおなじみの味がいくつもあります。北京料理は中国北部で食べられている料理で、北京ダックなどが有名です。

つまり、「酢豚」は広大な中国の南北それぞれにルーツを持つ料理です。

