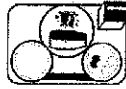


わしょくきゅうしょく ひ
和食給食の日②



きょう こんだて
今日の献立

- ぎゅうにゅう
・牛乳
- はん
・ご飯
- とりてん
・鶏天のごまだれがけ
- ・シャキシャキあえ
- しる あぶらあ
・みそ汁 (かぶ・油揚げ)

きょう かいめ わしょくきゅうしょく ひ きょう
今日は、2回目の和食給食の日です。今日の

とりてん えびす さんびりょうろん
鶏天のごまだれがけは、恵比寿にある「賛否両論」

にほんりょうりてん かさはら まさひろ かんが こんだて
という日本料理店の笠原 将弘さんが考えた献立
です。

きょう とりてん にく つか にく
今日の鶏天は、むね肉を使っています。むね肉は、

にく くら ひく しつ おお
もも肉に比べて、カロリーが低く、たんぱく質が多く
ふく
含まれています。

鶏天は鶏の天ぷらではない？

とりてん きゅうしゅう おおいたけん きょうどりょうり なまえ とりてん
鶏天は、九州にある大分県の郷土料理です。その名前から鶏天＝

とり てん おも べつ りょうり
鶏の天ぷらと思うかもしれませんが、この2つは別の料理です。

てん しょくざい たまご こむぎこ みず と ころも あ りょうり
天ぷらは、食材に卵や小麦粉を水で溶いた衣をつけて揚げる料理

とりてん てん おな ころも あ ころも
です。鶏天も、天ぷらと同じ衣をつけて揚げますが、衣を

まえ しお
つける前に、塩やしょうゆ、にんにく、しょうがなどで

したあじ とりてん とり てん
下味をつけるため、鶏天は鶏の天ぷらとは別の料理です。

