

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第37弾 報告 「鶏と葱の冷やしあえそば」

今月の「渋谷ワンダフル給食」は中華料理です。

中華料理では、油をたっぷり使っちゃって「焼く、炒める、揚げる」というメニューが数多くあります。

胡麻油や辣油はもちろん、葱油や蝦油、花椒油（ホアジャオユ）など、素材の風味を移した油がよく使われます。これらの油は、少量加えるだけで、料理に一段とコクや深みを与えることができます。今回は、スライスした葱を胡麻油でこんがり香ばしく炒めた「葱油」をつくり、葱のよい香りと、旨味をあますことなく鶏肉と麺にまどわせることで、コク深ぶかく風味のある「あえそば」に仕上げています。また、油は脂質ともいいます。糖質、たんぱく質、脂質は、「三大栄養素」と呼ばれ、体をつくり、体を動かすエネルギーにもなるため、健康には欠かせないものです。

そばには「糖質」、葱油には「脂質」、鶏肉には「たんぱく質」が含まれています。栄養満点メニューをたくさん食たべて、元気な毎日を過ごすしてほしいと思います！

学校法人 服部学園 服部栄養専門学校 中国料理 池田 晃久 教授のメニューです



予告動画 <https://www.youtube.com/watch?v=vpWxkajvWDQ>

今回は渋谷区より「ワンダフル給食」の取材が入りました！

服部栄養専門学校中国料理 池田 晃久 教授も来校してアドバイス！



本日のポイントとなる「葱油」づくり

刻んだネギを低温の胡麻油でじっくりと熱し、胡麻油に葱の香りをじっくり付けていきます。

300人以上の給食調理は体力勝負。丁寧に時間をかけて炒めていました。

だんだん葱と胡麻油の中華料理の良い香りが・・・。



とてもよく食べていました！