

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第40弾 報告「チャプチェとプルコギ」



- ☆ 渋谷ワンダフル給食のレポートも記念すべき節目の第40弾
これまで全ての渋谷ワンダフル給食をレポートしております！
- ☆ 今回は史上初となります2日間続けての渋谷ワンダフル給食！
食を楽しむ素敵な2日間です！

今回は **チャプチェとプルコギ** になります。

予告動画 (画像下: リンク設定有をクリック)

今回は伝統的な韓国料理になります。
「チャプチェ」とは、春雨をタケノコ、タマネギ、ニンジン、ホウレンソウ等の野菜類、シイタケ、しめじ、キクラゲなどのキノコ類とともに「ごま油」で炒めた朝鮮半島発祥の春雨料理です。韓国においては「唐麵(タンミョン)」と呼ばれるサツマイモのでんぷんを主成分とした春雨が用いられることが多く、ジャガイモのでんぷんを用いた日本のものに比べて太くなっています。



「プルコギ」とは、タレに漬け込んだ薄切り牛肉を、タマネギ、ニンジン、ネギ、ニラなどの野菜類、シイタケ、しめじなどのキノコ類、春雨などとともに炒めたり煮たりした朝鮮半島発祥の肉料理です。プルコギの、プルは「火」、コギは「肉」の意味で、専用の鉄鍋や鉄板、網を用いることも多く、日本のすき焼きや焼肉などと同様に肉がメインの肉料理のため、日本においては「韓国風すき焼き」や「韓国風焼肉」「朝鮮半島風すき焼き」などといわれることもあります。春雨やキノコ類を用いない肉と野菜だけのものや、漬け込んだ肉のみを煮たり焼いたりする場合があります。

具材も味もよく似ているのですが・・・違いは・・・メインに使う具材が違うことだそうです。プルコギは牛肉がメインの料理で、チャプチェは春雨がメインになっています。チャプチェを作る時に牛肉を使うこともあります。チャプチェはあくまでも春雨が主役の料理です。

チャプチェもプルコギも、どちらもご飯によく合あう、韓国でとても愛されている家庭料理です。

服部学園 服部栄養専門学校西洋料理 関口 智幸 主席教授のメニューです



☞ プルコギ (丼?)

チャプチェ☞

