

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第41弾 報告「豚ロースのあんかけ御飯」

中国料理の排骨飯（パイコーハン）をアレンジした、野菜もたっぷり食べられるあんかけご飯。カリッとジューシーに揚げたカレー味の豚肉が主役のメニューです！

あんかけご飯は、とろっとした口当たりで食べやすく、消化を助けてくれる効果も。栄養をしっかりとって、寒い冬にむけて、強い体を作っていきましょう！

服部学園 中国料理 横尾 博志 氏のメニューです

排骨とは？

豚肉に衣をつけて揚げたものや、それを醤油ベースのタレで煮込んだ料理のことも排骨と言い、台湾では馱弁や屋台、家庭料理として親しまれています。台湾では骨付きのものが多いですが、日本では骨なしで提供されることがほとんどです。中国語では「パイグゥ（páigǔ）」と発音しますが、日本では「パーコー」や「パイコー」と呼ばれています。

排骨飯とは？

排骨を、白米にのせた料理のことです。五香粉（ウーシャンフェン）の香りに食欲が刺激されます。日本でいえばカツ丼のような存在で、台湾では屋台や馱のお弁当として売っていたりもするほど広く親しまれている料理です。煮卵とたくあん、青菜などが添えられているのが定番です。豚肉はジューシーでしっとりやわらかく、タレが染み込んだご飯とよく合います。

台湾には3大メシ料理として排骨飯のほかに、魯肉飯（ルーロウファン）、鶏肉飯（チーロウファン）があります。いずれも大衆料理ということもあり、台湾では多くの食堂や夜市の屋台で提供されています。

