

## 渋谷ワンダフル給食プロジェクト第26弾 報告

## 「ほうれん草のバターライス&amp;鶏のトマトクリーム煮」



3年目を迎え、第26弾となりました今回の渋谷ワンダフル給食プロジェクト。第1弾から全て本紙にてレポートしています。

今回は令和3年度の校長室だより第75号

<https://shibuya.schoolweb.ne.jp/weblog/files/1320122/doc/51289/304138.pdf>

にてレポートしたフランスの家庭料理のリニューアルになります。

解説動画 <https://youtu.be/XCsjEIzUHHY>

フランス料理というと、フルコースのような、かしこまったイメージがありますが、実際フランスの家庭で親しまれている料理のほとんどは、お手頃な食材で、調理法もとてもシンプル。「ぱぱっ」と手軽に作れる料理が愛されているようです。

特に、お肉やお魚を使った煮込み料理は、フランス家庭料理の定番です。

じっくりコトコト煮込む日本とくらべて、かるく煮込むのがフランス流・・・先に肉や魚を焼いてから煮ることで、調理時間を短くふんわりジューシーにしあげることができるそうです。

たまねぎをじっくりいためて、あま〜くなったらトマトと生クリームで煮込みます。ひとくちたべると、やさしくあとひく、おいしい「鶏のトマトクリーム煮」とやさしい味のほうれん草のバターライスとセットのメニューです。

服部学園の西洋料理専門の関口智幸 教授と中村 哲 教授監修のメニューです。

