

渋谷ワンダフル給食プロジェクト第29弾 報告

タイ料理 「タイ風唐揚げと焼春雨」

残暑厳しい今年の夏！

エスニックを代表するタイ料理を食べて元気を出そう！

というコンセプトで今回は「タイ風唐揚げと焼春雨」になります。

タイ料理の魅力は、辛さ・酸っぱさ・しょっぱさ・甘さ、そしてハーブの香りを一度に味わえるところにあります。それぞれの味が料理のアクセントではなく、味の1つとして、おいしさをひきたたせている料理です。

本日は、タイ料理には欠かせることのできない調味料「ナンプラー」をつかっています。

「ナンプラー」は、高級品から安価なものまで幅広いラインアップがあり、タイでは屋台や大衆食堂、ホテルのレストランなど様々な外食店で机の上に「ナンプラー」が常備され、日本の醤油のような存在となっています。アンチヨビなどの魚を原料に作られた「魚醤」の一種で、魚を発酵や熟成して作られているため深いコクと独特の匂いが特徴で、栄養成分も豊富に含まれています。原料の魚に含まれる、ビタミンDがカルシウムの吸収を良くするため骨を強くし骨粗しょう症予防などに効果的。また、必須脂肪酸により抗酸化作用（アンチエイジング）も期待できます。さらに、タウリンが多く含まれているので、疲労回復などにも効果的です。まさに、この時期にぴったりの給食です。

服部栄養専門学校 池田 晃久 教授 監修のメニューです。



コクと香りのある「唐揚げ・焼春雨」でした。ワンダフルです！