

稲中ランチタイム通信

9月13日(金)

今日の献立

【世界の料理：シンガポール】

シンガポールチキンライス

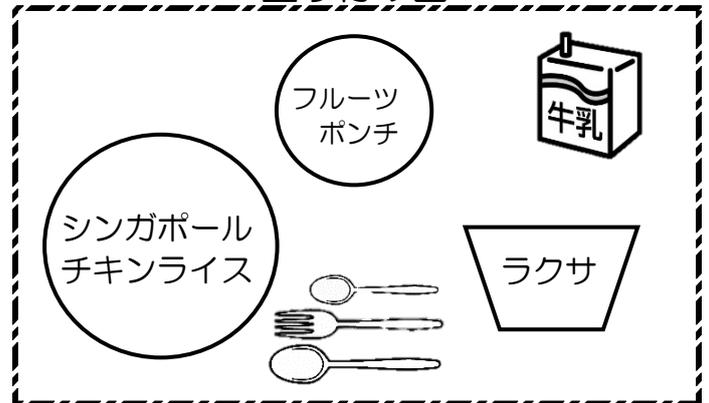
ラクサ

タピオカ入りフルーツポンチ

牛乳



盛り付け図



『シンガポール料理』について

シンガポールの主食はお米と麺で、細長いインディカ米が主流です。日本のお米と違って粘り気が少なくパラッとしているので、チャーハンのように炒めたり、スープで炊いたりすることが多いそうです。

シンガポールチキンライスは、鶏肉でとったスープでお米を炊き、特製のタレと一緒に鶏肉とご飯を食べる料理です。

ラクサは、ココナッツミルクとスパイスを効かせたスープでシンガポールでは麺を入れて食べることが多いです。今日は、ココナッツミルクを牛乳で代用して作りました。

先生からの食育コメント

多民族が暮らすシンガポールでは、中国料理とマレー料理が融合した「プラナカン料理(ニョニャ料理)」が伝統的な料理として有名です。

ラクサもプラナカン料理のひとつで、見た目は中国料理のようなものが多いですが、食べるとスパイスやココナッツミルクが効いたエスニックな味わいです。