

稲中ランチタイム通信

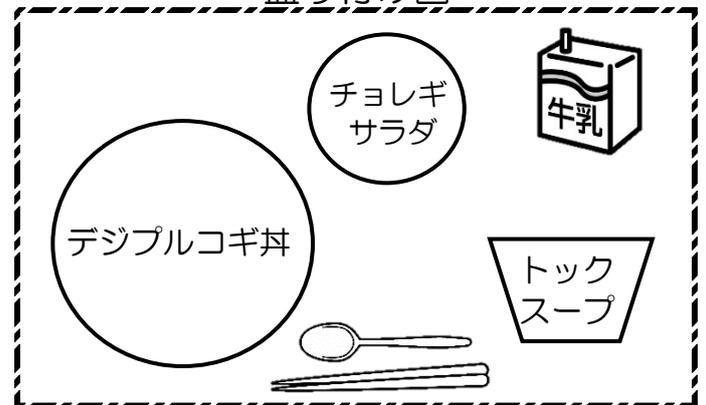
10月25日(金)

盛り付け図



今日の献立

デジプルコギ丼
チョレギサラダ
トックスープ
牛乳



『デジプルコギ丼』について

デジプルコギとは、韓国語でデジは豚、プルコギは肉を焼いた料理という意味があり、韓国に古くから伝わる伝統的な料理です。日本でいう焼肉とすき焼きの中間のような料理で、中央が盛り上がった独特な形の鍋で調理します。薄く切った肉を、しょうゆベースのタレに漬けておき、野菜と一緒に煮たり、焼いたりして食べます。辛い食べ物が多い韓国料理ですが、甘めの味付けのため日本人でも食べやすく、ご飯との相性も良いので、日本でも広く親しまれています。

先生からの食育コメント

今日は、同じ韓国料理の「トックスープ」を合わせました。トックとは、韓国のおもちで、丸くて平べったい形をしています。日本ではお正月にお餅が入ったお雑煮そうじを食べますが、韓国でもお正月にはトックを使った料理が振る舞ふるまわれるそうです。