

稲中ランチタイム通信

11月15日(金)

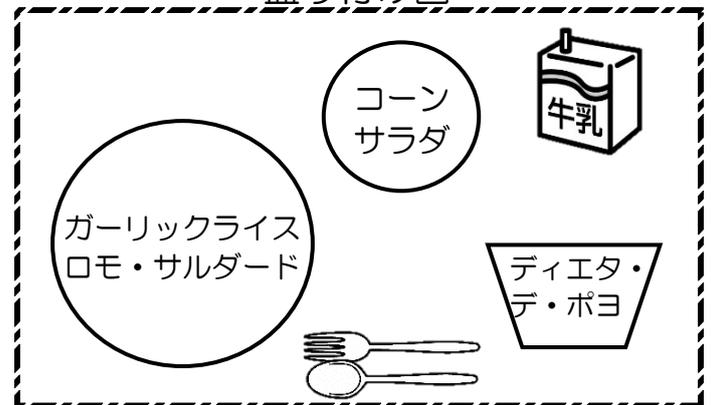
盛り付け図



今日の献立

【世界の料理：ペルー】

ガーリックライス
ロモ・サルダード
コーンサラダ
ディエタ・デ・ポヨ
牛乳



『ペルー料理』について

ペルーの主食は米やじゃがいもが多く、大きなお皿に主食やおかずを盛り付ける形式が主流です。ロモ・サルダードは細切りの肉と、揚げたじゃがいもを炒めたペルー伝統の料理です。移民が多い国のため、ペルー料理はバラエティ豊かで、この料理はしょうゆを用いた中華料理のような味付けをします。

ディエタ・デ・ポヨは、鶏肉と野菜、短いパスタが入ったシンプルなスープです。ポヨとは鶏肉のこと。ペルーでは寒い日にこのスープを作るそうです。今日は貝の形のシェルマカロニを入れて作りました。

先生からの食育コメント

じゃがいも、トマト、かぼちゃ、ピーナッツ、トウガラシはどれもペルーが原産国です。16世紀にスペインの植民地になったことで、スペイン人がこれらの食材を持ち帰り、世界に広めたと言われています。この歴史がなかったら、トマトの無いイタリア料理、トウガラシの無いインド料理になっていたかもしれません。