

稲中ランチタイム通信

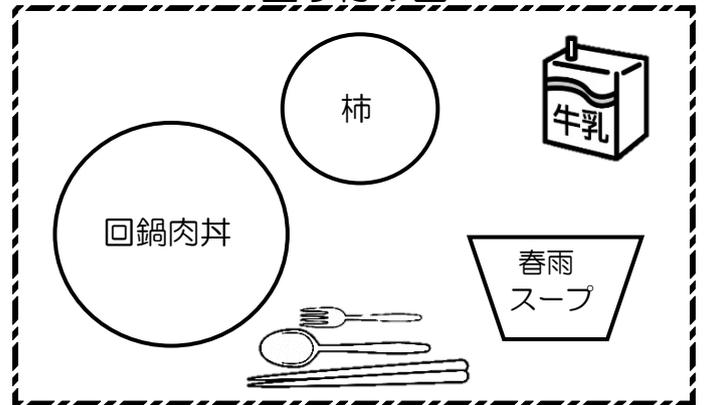
11月28日(木)

今日の献立

ホイコーロー丼
春雨スープ
果物(柿)
牛乳



盛り付け図



『ホイコーロー丼』について

ホイコーローは漢字で「回す・鍋・肉」と書きます。鍋を回す、と聞くと不思議に思いますが、この「回す」とは中国語で「帰る」や「戻る」という意味です。昔、豚肉は大きな塊のままゆでて保存していたそうです。その肉を、使うごとにスライスして、鍋に戻して炒めていたことから「ゆでた肉をもう一度鍋に戻して炒める」という意味で『回鍋肉』と名付けられました。中国では、定番の家庭料理として食べられています。

先生からの食育コメント

ホイコーローは、中国の四川料理が発祥です。日本ではキャベツを使うのが一般的ですが、中国では「蒜苗(ソンミョウ)」と呼ばれる「葉にんにく」を使い、唐辛子やトウバンジャンの辛さを効かせた味付けにするのが定番だそうです。