

★ ★ ★ きた み ぼしこんだて ★ ★ ★
シェフの北キュー三ツ星献立

おいしい給食大作戦



ちゅうかに
「ザ・中華煮こみ」

ちゅうかに
「ザ・中華煮こみ」 ができるまで
 中華料理の技法を給食に取り入れて
 「本格中華」に仕上げました!



たなか
【田中シェフ】



しまだりょうりちゆう
【嶋田料理長】

お二人からのメッセージ

今日の給食の献立の「ザ・中華煮こみ」
 なんだけど... 中華の高級料理と同じ
 作りがたなんだよね。まあ、カンタンに言うと...
 葱の香りを油にうつして、醤油の香ばしさを
 だして、煮こんで、トロミをつける「红烧」って
 いう作りがたなんだよね。みんなが大きくなって
 「ふかひれのすがたに」を食べた時に、今日の献立を

美味しい給食大作戦

学校給食応援団

思いたずかもしれないね

1. じゃがいもを揚げる

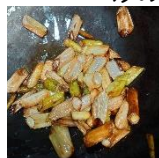
〈ポイント〉 煮崩れを防ぐだけでなく、コクと香ばしさもアップ!



揚げ色の目安は「きつね色」
 じゃがいもの角が色づくぐらい
 しっかりと揚げます。

2. 「ねぎ油」で鶏肉やはくさいを炒める

〈ポイント〉 香ばしいねぎの香りを油に移した「ねぎ油」で食材を炒めることで、より風味豊かに!



鍋にサラダ油と白
 ねぎを入れて、
 点火。しっかり焼き
 色を付けます。



鶏肉に火が通っ
 たら、はくさいの
 芯を入れて炒め
 ます。

3. 調味料、じゃがいもを入れて煮こむ

〈ポイント〉 沸騰するまでは強火、沸騰後は弱火で煮ることで、水分と油が乳化し、「とろみ」が出ます!



しょうゆや砂糖、オ
 イスターソースを加
 えて煮こんでとろみ
 をつける「红烧」と
 いう調理法です。



乳化することで、
 舌触りがなめらか
 になります。また、味も
 よくからみます。

4. 仕上げにでん粉、化粧油を入れて、できあがり!

〈ポイント〉 仕上げに加える「化粧油(サラダ油)」で、ツヤとテリを!
 化粧油には保温効果もあるので、熱々の状態が続きます。



でん粉でとろみをつ
 けます。最後に加
 える化粧油で、より冷めにく
 くなります。

「おいしい中華
 どうでちゅか♪」