

新連載!

りょうり
料理しんれんさい
新連載!

从本期开始，为大家介绍一些孩子们在学校吃的供餐的味道。请大家在家里也试着做一做如何。

学校供餐里受欢迎的菜①

“朝鲜辣白菜炒饭”

诸位的孩子或是孙子孙女们喜欢吃学校的供餐吗?看看一些有关学校供餐的问卷调查表就会知道，接近 8 成的孩子们回答“喜欢”。而且喜欢的理由中，回答“因为好吃”的人数也在增加。像这样受孩子们喜欢的学校供餐，到底都是些什么饭菜呢?学校每个月都会发放供餐的菜单，大家有没有仔细地看过呢?我自己就没怎么看过，忙的时候连看都没看就扔掉了。不过，只要认真地看一看，就会了解到最近供餐菜单精心制作而成的。其中还设定了所谓的“乡土饭之日”和“国际理解日”，在这样特殊的日子就可以吃到平时吃不到的有特色的乡土饭或是外国菜。此外，听说还有实施点定餐等(点自己喜欢吃的菜，请做定餐的厨师给做)的地方。

今号から、子どもたちが学校で食べている給食の味をご紹介します。皆さんのご家庭でも試してみたいかでしょうか。

学校給食の人気メニュー① 「キムチチャーハン」



皆さんのお子さんやお孫さんは、給食が好きですか。給食に関するアンケートをいくつか見てみると、給食を「好き」と答える子どもの割合は 8 割近くで、その理由も「おいしいから」が増えているそうです。このように、子どもたちに人気の学校給食ですが、どんなものを食べているのでしょうか。学校からは毎月献立表が配られていますが、皆さんはじっくり眺めたことがありますか。私自身も、忙しいときは全く見ることなく捨ててしまったりしていました。しかし、よくよく見てみると、最近では給食のメニューも色々と工夫されていて、「郷土料理の日」や「国際理解の日」といって、普段食べないような、その土地の郷土食や外国料理が出ることもあるようです。また、リクエスト給食(自分の好きなメニューをリクエストして作ってもらう)などを実施しているところもあるようです。お子さんやお孫さんが献立

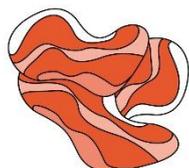
孩子或是孙子孙女们把定餐的菜单拿回家时，请一定和孩子们一起好好看看。不妨一边一起看，一边试着问问孩子们“这是什么菜”或是“你喜欢吃哪个菜”什么的。

那么，这次将为大家介绍最近一定会出现在“喜欢的菜单排榜”前列的“朝鲜辣白菜炒饭”的做法。肉是猪肉，五花肉或是薄肉片都可以，青菜的话也是一样，冰箱里剩余的东西就可以。低年级的学生按着这个食谱做没问题，听说高年级的学生为了增加辣味，会利用熬成浓汤的朝鲜辣白菜的腌汁。

朝鲜辣白菜炒饭（4人分）

[材料]

米饭	4人分
朝鲜辣白菜	80克
大蒜	半瓣蒜
胡萝卜	1/3根
青椒	一个
大葱	1/2根
油	适量
薄猪肉片	100克
料酒	1小勺
盐、胡椒	少许
猪油	适量
蚝油	小勺 1/4
酱油	小勺 1/2



[做法]

- ① 煮米饭。
- ② 切菜。辣白菜切成大片。蒜切碎。胡萝卜、青椒、大葱切开，不要切得太碎。

表を持って帰って来たら、一緒に眺めながら、「これはどんな料理？」とか「好きなメニューは？」など、ぜひ一度話してみてください。

さて、今回ご紹介するのは、「好きなメニューランキング」で最近上位に必ず登場するという「キムチチャーハン」のレシピです。肉は豚肉ですが、ばら肉でも豚こまでも何でもよく、野菜も冷蔵庫の残り物で大丈夫です。低学年はこのままのレシピで作りますが、高学年向けには、少し辛味を足すために、キムチの漬け汁を煮詰めたものを使っているそうです。

キムチチャーハン(4人分)

[材料]

ご飯	4人分
キムチ	80g
にんにく	半かけ
人参	1/3本
ピーマン	1個
長ネギ	1/2本
油	適量
豚こま	100g
料理酒	小さじ1
塩、胡椒	少々
ラー油(油)	適量
オイスターソース	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2



[作り方]

- ① ご飯を炊く。
- ② 野菜を切る。キムチはざく切り。にんにくはみじん切り。人参、ピーマン、長ネギは大きめのみじん切り。

- ③平锅里倒油，放入蒜炒出香味后放肉，
点点儿料酒。
- ④肉变色后，加入胡萝卜一起炒。胡萝卜
炒软后，放入辣白菜，青椒、大葱，再
用盐、胡椒调味。
- ⑤ 用另外一个平锅里把猪油加热（没有
猪油的话，菜油也可以），把煮好的米
饭和④倒入平锅，一边炒一边搅拌。
- ⑥ 倒入蚝油和酱油调味就可以出锅了。

怎么样，做得好吃吗？受学生们喜欢的
学校供餐的食谱会在网上公开，学校也
会发放，这些食谱会有一些可以到手的方法。
除朝鲜辣白菜炒饭之外，其它的菜也
请试着挑战一下哦！

- ③フライパンに油を入れ、にんにくを炒めて、香りが
出たら肉を入れて料理酒をふりかける。
- ④肉の色が変わったら、人参を入れて炒める。しんな
りしたら、キムチ、ピーマン、長ネギを加えて、塩、
胡椒で味を調える。
- ⑤別のフライパンにラード（なければサラダ油）を熱
し、炊き上がったご飯と④を混ぜながら炒める。
- ⑥オイスターソースとしょうゆで味付けして出来上
がり。



さあ、うまく出来ましたか？給食の人気メニューは、
レシピがインターネットで公開されていたり、学校
で配られていたり、手に入れる方法はいくつかあり
ます。キムチチャーハン以外にも、挑戦してみてく
ださいね！（〇）