

食谱

りょうり
料理

学校供餐里受欢迎的菜③ 意大利肉酱面

がっこうきゅうしょく にんきめにゆー みーとそーすすばげってい
学校給食の人気メニュー③ ミートソーススパゲッティ

在上期本栏目的最后，我们写到“市场上卖的咖喱块儿除了咖喱饭以外，还可以用在各种各样的菜中，多买几个会很方便的哦。”大家有没有试着在其他菜中使用“咖喱块儿”呢？在我们家里呀，印度（タンドリー或タンドーリー：筒状泥炉）烤鸡（烘烤把在咖喱酱和酸奶里腌过的鸡肉）很受欢迎；有时会在普通的乌冬面里少放些咖喱酱，做成咖喱乌冬面；做炒饭时，撒上一些咖喱酱，做成咖喱炒饭什么的。我们家使用的咖喱酱有“块儿状”的和“薄片状”（把咖喱块儿弄碎打散的状态，易溶化而且即使是少量也很方便使用）的两种。在做其他的菜中使用起来比较方便的是“薄片状”的咖喱，请大家买来试着做做看哦。

那么，接下来姑且不提咖喱的话题，这次我们要说说「スパゲッティ（意大利面）」。最近，把它称为「パスタ（意大利面食）」^{注1}的人很多，大家在家里吃意大利面食吗？另外，在外面吃饭时，会经常吃意大利面食吗？

毋庸置疑，中国是面食大国，而在意大利面食这方面，我觉得它在中国没有像在日本一样成为一种大众化的食品。在日本，以前说到意大利面，就只有意大利肉酱面或是那不勒斯风味意大利面。从昭和60年（1985年）左右，意大利面食店开始增多，意大利面食的種類也不断增加了。到了现在，只要在商店街上走一走，一定会碰到几家意大利面食店。不过，在学校供餐这块天地里，一直以来受欢迎的好像还是意大利肉酱面哦。

那么，在此为大家介绍一下意大利肉酱面的做法吧。

前回の記事の最後に「市販のカレールーを買っておけば、カレーライス以外にも色々使えて便利です」と書きました。皆さんは、「カレールー」を他の料理に使っていますか？うちでは、タンドリー（またはタンドーリー）チキン（鶏肉をカレールーとヨーグルトに漬込んでから焼く）が人気ですが、普通のうどんに少しカレールーを入れて、カレーうどんにしたり、チャーハンを作るときにカレールーを振りかけてカレーチャーハンにしたりしています。我が家では、カレールーは“ブロック状”のものと“フレーク状”（ブロックを粉碎してばらばらにしたもので、溶けやすく少量でも使いやすい）のものと二種類使っています。他のメニューに使う時に便利なのは“フレーク状”なので、ぜひ買ってみてください。

さて、カレーの話はさておき、今回はスパゲッティです。最近ではパスタ^{注1}と称されることが多いのですが、皆さんはご家庭でパスタを食べていますか。また、外食の時にパスタを食べることは多いですか。

中国は押しも押されもせぬ麺大国ですが、ことパスタに関しては、日本ほどポピュラーではないように思います。日本でも、昔はスパゲッティといえば、ミートソーススパゲッティかなポリタンぐらいしかなかったのですが、昭和60年頃から、パスタの店も増え、パスタの種類もどんどん増えていきました。今では、商店街を歩くと、必ずパスタの店に数軒出会います。しかし、給食の世界では昔ながらのミートソーススパゲッティが人気のようですね。

では、ミートソースのレシピをご紹介します。

意大利肉酱面(4人份量)

[材料]

肉末 300 克

(猪和牛肉的混合肉末或是牛肉末、猪肉末都可以)

洋葱大 1 个 红萝卜大 1 根 大蒜 1 片



<下面的蔬菜根据个人的喜好>

芹菜、香菇、杏鲍菇、青椒

油 适量

面粉(想要勾芡时) 1 大勺

番茄汁或是水 100 毫升

(番茄泥或是番茄罐头也可以)

番茄酱 100 克

乌斯塔沙司(英国辣酱油)^{注2} 1~2 小勺

白糖 1~2 小勺 盐・胡椒 适量

干面 400 克

粉状乳酪・红辣椒酱

[做法]

- ①把蔬菜(洋葱・红萝卜・大蒜・芹菜・香菇等)切碎
- ②锅里倒上油,把洋葱和大蒜好好翻炒一下
- ③把剩下的蔬菜和肉末放到锅里,继续翻炒
- ④想要勾芡时,放入面粉,再继续翻炒
- ⑤加入番茄汁或是水煮开
- ⑥加入番茄酱・乌斯塔沙司・白糖继续煮
- ⑦最后,加入盐・胡椒调味
- ⑧把意大利面煮好(关于煮的时间与方法等请参照袋子背面的说明^{注3}),放到盘子里,浇上⑦的肉酱
- ⑨根据个人的喜好,撒上粉状乳酪或是红辣椒酱

ミートソーススパゲッティ(4人分)

[材料]

ひき肉 300 g

(合いびき肉でも牛ひき肉でも

豚ひき肉でもOK)

玉ねぎ 大 1 個 人参 大 1 本 んにく 1 片

<以下の野菜はお好みで>

セロリ、しいたけ、エリンギ、ピーマン

油 適量

小麦粉(とろみをつけたい場合) 大さじ 1

トマトジュースまたは水 100 C C

(トマトピューレやトマト缶でもよい)

トマトケチャップ 100 g

ウスターソース^{注2} 小さじ 1~2

砂糖 小さじ 1~2 塩・こしょう 適量

乾麺 400 g

粉チーズ・タバスコソース

[作り方]

- ①野菜(玉ねぎ・人参・んにく・セロリ・しいたけ等)をみじん切りにする
- ②鍋に油をしいて、玉ねぎとんにくをよく炒める
- ③残りの野菜とひき肉を加え、さらに炒める
- ④とろみがほしい時は小麦粉を入れて、さらに炒める
- ⑤トマトジュースまたは水を入れて、煮込む
- ⑥トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖を入れて、さらに煮込む
- ⑦最後に塩・こしょうで味を調える
- ⑧スパゲッティを茹でて(茹でる時間や方法等については袋の裏面を参照^{注3})、皿に盛り、⑦のミートソースをかける
- ⑨お好みで、粉チーズやタバスコソースをかける



在学校的供餐里，一般使用的是叫做软式意大利面的一种特别的生面，在家里做的时候，请使用干面。

另外，多做一些肉酱放着备用，其他时候也可以用的，很方便的哦。我们家里呀，经常会做“奶酪烤土豆=在煮熟的土豆（切薄片也可以，捣碎也可以）上放上肉酱，之后撒上溶化奶酪烧烤”，还有“肉酱米饭=在冷饭上浇上肉酱，之后撒上溶化奶酪烧烤”。在烤奶酪，土豆之外，加上茄子或是芦笋等等的蔬菜也很好吃。当然放在正方形面包上吃也很好吃的哦。

注 1: パスタ(意大利面食), 在意大利语中是“面条之类”的意思。有意大利实心面、两端为斜面的ペンネ(通心粉)、管状或是マカロニ(贝壳状的通心粉)等等很多的种类。

注 2: “ソース”(沙司)是指液状的调味料或是浇汁。浇汁有番茄浇汁、白色(牛奶)调味汁、辣椒酱汁等等，蚝油可是调味料哦。在日本说到“ソース”(沙司)，还指为给做好的饭菜添加味道而浇上的调味汁，有乌斯塔沙司、中浓沙司、炸猪排沙司、杂样煎饼沙司等等，很多人都是根据用途分开使用。这次，乌斯塔沙司是为了引出肉酱沙司的香味而添加的。超市的货架上有卖塑料瓶装的，方便的时候不妨看一下。

注 3: 意大利面煮的软硬适当程度是因人而异，一般来说和乌冬面比起来，要稍微煮的硬一点儿。



給食では、ソフト麺という特別な生麺を使っていますが、ご家庭で作る場合は、乾麺を使ってください。

また、ミートソースは多目に作っておくと、他にも使えて便利です。うちでは、「ポテトのチーズ焼き=ゆでたじゃがいも（薄切りでも、つぶしても）の上」にミートソースをのせて、溶けるチーズをかけて焼く」や「ミートドリア=冷やご飯の上にミートソースをのせて、チーズをかけて焼く」などをよく作ります。チーズ焼きは、じゃがいもの他にも、なすやアスパラガスなどの野菜を加えてもおいしいです。もちろん、食パンにのせて食べるのもいいですね。(O)

注 1: パスタはイタリア語で「麺類」のこと。スパゲッティ・ペンネ・マカロニなど多くの種類があります。

注 2: ソースとは液状の調味料やかけ汁を指します。かけ汁としてはトマトソースやホワイトソース、チリソースなどがあります。オイスターソースは調味料ですね。日本では、ソースといえば出来上がった料理に風味を添えるためにかけるものも指し、ウスターソース、中濃ソース、とんかつソース、お好み焼きソースなどを用途によって使い分け



る人が多いです。今回、ウスターソースはミートソースにコクを出すために加えています。スーパーの棚に

プラスチックの瓶に入って売っていますので、ついでの際に見てみてください。

注 3: スパゲッティの茹で上がりのかたさは人によって好みがありますが、うどんよりかために茹でるのが一般的です。