

りょうり
Кулинария 料理



Популярное блюдо из школьного питания
«Кимчхи-тяхан»

Нравится ли вашим детям или внукам школьное питание? В анкетах про него около 80% детей отвечают: «Нравится», а на вопрос «Почему?» всё больше детей отвечают: «Потому что вкусно». Таким образом, школьное питание среди детей популярно, но что именно они едят? Школа каждый месяц раздает меню, но просматривали ли вы его внимательно? Я и сама, когда бывала занята, совсем его не смотрела и выбрасывала. Однако если как следует его изучить, то обнаруживается, что в последнее время и для школьного меню придумывают разные вещи: устраивают дни местной кухни, дни иностранной кухни, в меню появляются блюда не из повседневной жизни — местные и иностранные. А в некоторых школах, вроде бы, даже организуют питание с блюдами на заказ (когда для учеников на заказ готовят их любимое меню). Когда ваш ребенок или внук принесет из школы меню, обязательно как-нибудь просмотрите его вместе и расспросите: «А это что за еда?», «А какое блюдо из меню тебе нравится?»

Итак, в этот раз мы вам представим рецепт блюда, которое в последнее время неизменно занимает вершину рейтинга любимых блюд из меню, — кимчхи-тяхан. Мясо — свинина, причем подходит мясо без костей как реберной, так и лопаточной части, а овощи можно взять те, что остались в холодильнике. Для младших

がっこうきゅうしょく にんきめにゅー
学校給食の人気メニュー

きむちチャーハン
「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、バラ肉でも豚こまでも何でもよ

классов готовят прямо по рецепту, для старших — с добавлением выпаренного маринада кимчи, чтобы придать блюду немного остроты.

Кимчи-тяхан (на 4 порции)

Ингредиенты

Рис		на 4 порции
Кимчи		80 г
Чеснок		полголовки
Морковь		1/3 моркови
Перец сладкий		1 шт.
Лук зеленый		1/2 луковицы
Масло растительное		нужное количество
Свинина лопаточной части		100 г
Кулинарное сакэ		1 чайная ложка
Соль, перец		немного
Лярд (жир)		нужное количество
Соус устричный		1/4 чайной ложки
Соус соевый		1/2 чайной ложки

Приготовление

- ① Рис отварить.
- ② Овощи нарезать: кимчи — крупно, чеснок — мелко, морковь, перец и лук — чуть покрупнее.
- ③ Растительное масло вылить на сковородку, поджарить чеснок, а когда появится запах, положить мясо и полить кулинарным сакэ.
- ④ Когда у мяса изменится цвет, положить морковь и продолжить жарить. Когда морковь станет мягкой, добавить кимчи, перец и лук и приправить солью и перцем.
- ⑤ На другой сковородке разогреть лярд (если лярда нет — растительное масло), поместить туда смесь мяса с овощами, добавить отваренный рис и, помешивая, пережарить.



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	
ラード(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 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 Приправить устричным и соевым соусом.
Блюдо готово.

Ну как, вкусно получилось? Рецепты популярных блюд из школьного питания можно найти в разных местах: их выкладывают в интернете, печатают в передаваемых родителям школьных листках. Попробуйте же приготовить не только кимчхи-тяхан, но и что-нибудь еще!

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! (O)