

食育ニュース

11月16日(月)

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

ツナサラダ

平皿

コーントースト

深皿

ポークシチュー

シチューは17世紀ごろにフランスで生まれた料理です。シチューと聞くと、白色のホワイトシチューを想像しやすいですが、実は、日本に初めて伝わったシチューは「茶色」でした。



ビーフシチューがそうであるように、「ルー」を作る時、じっくりと色づくまで火を通すと、茶色の「ブラウンルー」ができます。ちなみに、色づく前に牛乳を加えると「ホワイトソース」が、少し色をつけてカレー粉を加えると「カレールー」ができます。



給食室ではどんなルーでも、小麦粉・バター・サラダ油を使い、時間をかけて手作りしています。

給食室の様子



お肉は、朝一で下味をつけ、小麦粉をまぶして一度オーブンで焼き、うま味を閉じ込めてあります。



ブラウンルーの他に、隠し味のカラメルソースや別で煮て酸味を飛ばしたトマト類を入れることで、コクを出しました。