

食育ニュース

6月8日（水）

皿なし

バレンシアオレンジ

ぎゅうにゅう
牛乳

すぶた
酢豚

深皿

副菜皿

はん
ご飯

飯碗

たまご
卵 とわかめのスープ

中華の定番料理「酢豚」



酢豚は、下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げ、甘酢あんをからませた**中華料理**です。その起源は「**豚肉の酢漬けのから揚げ**」で、もともと中国では「**古滷肉（クールーロウ）**」などと呼ばれていました。

また、**日本では**、豚肉の代わりに鶏肉を使った「**酢鶏**」も存在します。

味付けに使われる「**お酢**」は、お肉を柔らかくしたり、料理をさっぱりさせると同時に、**クエン酸**や**酢酸**などの栄養素が豊富なため、**疲労回復・ダイエット・整腸作用**など、多くの健康効果があります。

給食室の様子



酢豚は、下味した豚肉・じゃが芋をタイミングよく揚げておく必要があります。一度で揚げるのではなく、回数多く分けて調理するため、行程の多い献立です。



下ごしらえでも、しっかりと中心温度を計測し、火が完全に通ったことを確認しています。