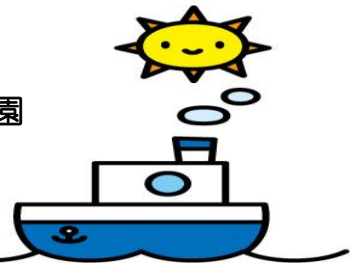


食育のじかん

NO.2



9月の郷土料理Dayは 「宮崎料理」でした



☆メニュー☆

- ・チキン南蛮
- ・切干大根の炒め煮
- ・みそ汁
- ・マンゴープリン



☆料理・食材の由来☆

- 「チキン南蛮」…鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めて揚げ、甘酢に浸した料理で宮崎が発祥と言われています。
- 「切干大根」…宮崎県が全国一の生産量で、毎年12月中旬から3月初旬位に生産されています。
- 「マンゴー」…1984年に沖縄から宮崎に持ち込んだのが始まりで、1998年に糖度や大きさなどの基準値を設定した完熟マンゴー「太陽のたまご」を販売し全国に広まり高級フルーツとして定着しました。

☆マンゴープリンの作り方☆

<材 料> ・冷凍マンゴー 50g 牛乳150cc グラニュー糖20g
 ・粉ゼラチン5g 水 50cc

<作り方>①粉ゼラチンに水をふりかけて10分ふやかす、600wのレンジで10秒加熱してゼラチンを溶かす。

②冷凍マンゴー、牛乳、グラニュー糖をミキサーにかける。

③①と②を合わせてよく混ぜてから型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

※冷凍マンゴーは物によって臭みがある場合があります。生のマンゴーや缶詰を使用しても大丈夫です。



9月の世界の料理Dayは 「ロシア料理」でした



☆メニュー☆

- ・ビーフストロガノフ
- ・オリヴィエサラダ
- ・ピロシキ風春巻き
- ・ロシアンクッキー



☆料理の由来☆

「ビーフストロガノフ」

…16世紀初頭にウラル地方で成功した貴族ストロガノフ家の伝統の一品とする説や、ストロガノフ家で考案された料理とする説など諸説ある。

「オリヴィエサラダ」

…肉と角切り野菜と香草をマヨネーズで和えたロシアの伝統的なサラダで料理を考案したオリヴィエシェフの名に由来しています。

「ピロシキ」…ロシア語で「小さいパイ」という意味で、パン生地又はパイ生地にさまざまなものを包み、油で揚げたりオープンで焼いたものです。

「ロシアンクッキー」

…ロシアケーキとも呼ばれ、二度焼きしたクッキーにジャムやクリームをぬったり、ナッツをのせたりしたお菓子です。

☆ロシアンクッキーの作り方☆

<材 料>ホットケーキミックス 150g グラニュー糖30g 卵1個
 キャノーラ油10cc いちごジャム30g

<作り方>

①ボウルにホットケーキミックス、グラニュー糖、卵、キャノーラ油を入れてよく混ぜる。

②15等分に分け丸める。手で押さえて1cmの厚さにして真ん中にくぼみをつける。くぼみにジャムを入れる。

③②をクッキングシートを敷いた鉄板に並べる。180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。