



## 11月の郷土料理Dayは 「大分料理」でした



### ☆メニュー☆

- ・ごはん
- ・とり天
- ・ゆずぼん和え
- ・だんご汁
- ・ゆずケーキ



### ☆料理・食材の由来☆

- 「とり天」 …大正時代に別府市に誕生した大分県初のレストランがルーツであると言われています。その頃は大変高価であったレストランの味を、庶民でも楽しめる美味しい料理を提供したいという気持ちから、安価である鶏肉を使って作られた台湾中華をルーツとした鶏の天ぷらです。
- 「ゆず」 …大分県は全国で5位のゆずの生産量で、ゆずの果汁や皮を使用した「ゆず胡椒」が有名です。
- 「だんご汁」 …小麦粉で作った平たい麺（だんご）を味噌仕立ての汁に入れたものです。九州の他県ではだんごと呼んだり、丸い団子やちぎった団子のももあります。

### ☆とり天の作り方☆

#### <材料>

- ・鶏もも皮なし 250g
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・おろし生姜 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・てんぷら粉 大さじ2
- ・キャノーラ油 適量

#### <作り方>

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切りポリ袋などに入れて、濃口醤油、酒、マヨネーズ、にんにく、生姜を加えて揉み込み味を染み込ませる。（冷蔵庫に30分以上入れる）
- ②てんぷら粉を少しかために溶いて①につけて油で揚げる。



## 11月の世界の料理Dayは 「韓国料理」でした



### ☆メニュー☆

- ・のりごはん
- ・チムタッ
- ・ナムル
- ・わかめスープ
- ・りんご



### ☆料理・食材の由来☆

- 「チムタッ」 …チムが「蒸す」、タッが「鶏」という意味で、ぶつ切りにした鶏と野菜、春雨などを甘辛い醤油味で煮込んだ料理です。日本の鶏じゃがに春雨と唐辛子を入れて煮込んだイメージの料理です。
- 「ナムル」 …韓国で定番の家庭料理で、野菜や山菜などを茹でて味付けしたもの、またそれらの野菜類の総称を表し、ナ「野」+ムル「物」というそうです。
- 「わかめスープ」 …韓国では誕生日にわかめスープを飲みます。ミネラルやカルシウムが豊富に含まれているわかめスープが産後の体力回復を助け母乳の出もよくしてくれることから、産後一か月くらい毎日わかめスープを飲みます。そのため子どもにとっては母親への感謝、母親にとっては子どもを産んだ時の喜びを思い出させてくれる特別な料理などです。
- 「りんご」 …韓国でもりんごは馴染みの果物です。そのまま食べるほか、キムチや薬味、料理のタレなどに加えることが多いです。

### ☆韓国風のりふりかけの作り方☆

#### <材料>

- ・焼きのり 2枚
- ・ごま油 大さじ2
- ・三温糖 大さじ1
- ・小さじ1
- ・塩 少々
- ・白ごま 大さじ1

#### <作り方>

- ・フライパンにごま油を入れ弱火にかける。小さく切った焼きのりを加え炒める。カリッとしてきたら、三温糖、濃口醤油、塩、白ごまを加え炒める。