

# 家庭で楽しめる初等部の味第10号

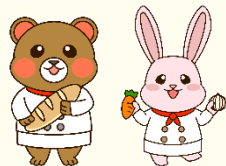
家庭で楽しめるバーベキューをテーマに、初等部の献立の中からアウトドアでも活躍するレシピを紹介します。厚手のビニール袋に仕込んで後は焼くだけ。夏の学校の間ぜひ作ってみてください。

## すてきな名前をつけようキャンペーン

給食室のキャラクターたちはホームページや献立表などに登場し活躍中です。1学期に給食プロジェクトの子どもたちを中心にりす、うさぎ、くまの名前を決めました。

(発表は2学期になります。)

1・2年生はりす、3・4年生はうさぎ、5・6年生はくまの名前を各クラスでひとつ決めて、8クラス出そろった後、次に3・4年生はりす、5・6年生はうさぎ、1・2年生はくまの名前に投票し、決まりました。



# タンドリーチキン



※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

## 材料(作りやすい量)

とりもも肉(70gくらい) 10枚 (とりもも肉2枚分位)

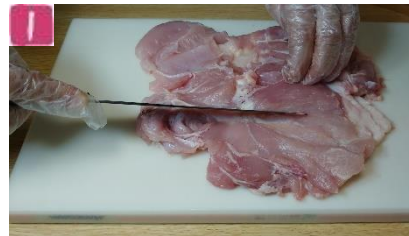
### <つけだれ>

- ①
- |       |      |
|-------|------|
| しょうゆ  | 小さじ2 |
| ヨーグルト | 大さじ2 |
| ケチャップ | 大さじ3 |
| レモン汁  | 小さじ1 |

- ②
- |          |         |
|----------|---------|
| にんにく     | 小さじ1/2  |
| しょうが     | 小さじ1    |
| 塩        | 小さじ1/2  |
| コショウ     | 少々      |
| カレー粉     | 小さじ1/2  |
| パプリカパウダー | 小さじ1/2  |
| ナツメグ     | 2振りくらい  |
| ターメリック   | 小さじ1/2弱 |
| ガラムマサラ   | 小さじ1/4  |
| クミンパウダー  | 小さじ1    |
| コリアンダー   | 大さじ1/2  |
- 植物油 適量



## 1.作り方



とりもも肉は、厚さが均一になるように開いてから4~5等分する。しょうが、にんにくはすりおろす。



厚手のビニール袋に①をいれる。その中に②を計りいれていく。もんで混ぜる。



とり肉をいれて、よくもみこむ。30分くらい置く。

しっかりもんでね。



フライパンに植物油を熱し、少し焦げがつく位にこんがり焼いてできあがり。



オーブンで作る場合、240℃で10分ほど焼いてください。くし切りにした玉ねぎと一緒に焼いてもおいしいですよ。



# 豚肉のバーベキュー風味

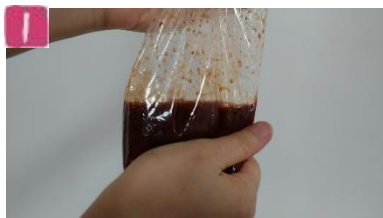
## 材料(作りやすい量)

豚ロースしょうが焼き用(厚め)(70g) 10枚

トマトピューレ	60g
ウスターソース	大さじ1強
チリソース(李錦記)	大さじ1
ワイン	大さじ1
④ 塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
にんにく	少々
しょうが	少々
植物油	適量



※800人分から割り出した分量ですので、ご家庭で味を調整してください。



1 厚手のビニール袋に④の調味料をいれ、もんで混ぜる。



2 豚ロース肉を④の調味料につけこむ。(30分くらい)



初等部では、オーブンで焼いています。ご家庭で気軽に作りやすそうにフライパンで作れるレシピにしました。



3 フライパンに植物油を熱し、こんがり焼く。



夏の学校でも  
ぎゅうにゅうを飲もう。



こんだて memo

バーベキュー風味は、20年ほど前の給食委員の児童が考えたメニューです。「よく、バーベキュー味というお菓子やソースがあるけど、あれってみんな好きな味だよ。あの味のお肉があったら、喜ばれそうじゃない?」という、子どもの一言から始まりました。

バーベキューソースと名のつくものをスーパーで見つけては、裏の原材料表を見て、再現できるか何度も試作を重ねました。

一口に「チリソース」と言っても、スイートチリから、トマトチリ、エビチリに使う中華のチリソース…たくさんあります。色々試した結果、中華のピリツとパンチのきいたチリソースが、お肉とよく合うことがわかり、出来上がったのが今のバーベキュー風味です。今回は豚肉でやりましたが、とり肉にもよく合います。

給食で大量にお肉を焼くと、たくさんの焼き汁が出ます。初等部ではこれに酒、さとう、しょうゆを加えて味を調べ、ソースを作ります。「このソースをパンにつけて食べるのが好き!!」という、コアなファンもいます。