



家庭で楽しめる初等部の味 第4号

アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、エピソードや写真をお寄せいただくと幸いです。

今回は、皆さまのリクエストにお応えし、一番人気だった「キムチチャーハン」のレシピを紹介します。



アンケートとともに、多くの写真もお寄せ頂きました。4ページ目にも掲載しております。

※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。

アンケート
人気
NO. 1



キムチチャーハン



ポイントは「うまみの元」。しっかりお米にとじこめましょう。

1. 下準備をする



材料を準備する。
牛だしと塩を湯で
とかしておく。(A)

30分くらい



米・発芽玄米を洗い
分量の水につけておく。

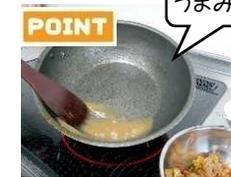


材料を切る。
豚バラスライス…2 cm幅
キムチ…1.5 cm幅
しめじ…バラバラにする
人参…粗みじん切り
万能ねぎ…1.5 cm幅

2. 炒める



フライパンにサラダ油
を熱し、豚バラ肉をい
れ、塩こしょうをふり
炒める。キムチとしめ
じを加え炒める。分量
のしょうゆをいれる。



炒めた具だけをボウル
にうつす。空いたフライ
パンに(A)をいれ、そこに
ついた脂やおこげなど
のうまみ成分をこそげ
とる。
(うまみの元の完成)

3. 炊く



うまみの元(フライパン
の汁)とパプリカ粉末を
炊飯器にいれ、まぜる。
人参をのせて炊く。

4. まぜ合わせる



炊きあがったご飯にボ
ウルの具と万能ねぎを
加えまぜる。
ごま油で香りづけをし、
味を調える。
器によそい、韓国のを
ちらしてできあがり。

材料(5~6人分)

白米	2合
発芽玄米	1合
水	440 ml

なければ白米3合で

トッピング

万能ねぎ	5本くらい
韓国のみ	少々
ごま油	少々

具

豚バラスライス	170g
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量
キムチ	160g
しめじ	1/2パック(50g)
人参	1/5本(30g)
しょうゆ	小さじ1/2



こんだて memo

発芽玄米いりの秘密

初等部のピラフやチャーハン、
チキンライスなどの炒めご飯には、
栄養価アップ、噛みごたえアップの
ために発芽玄米をいれています。
パラパラに仕上がるので、
炒めご飯にオススメです。



味付け

(A) 韓国の牛だし	大さじ1
塩	小さじ1/5
湯	100 ml
パプリカ粉末	大さじ1



パプリカ粉末



キムチチャーハン誕生秘話

初等部のキムチチャーハンは、今から 10 年前に登場しました。

1 年生でも食べられるキムチチャーハンを作ろうと試作を始め、辛みをおさえてうまみを引き出すために、豚肉・キムチといっしょにしめじをいれることにしました。

(全校分作るときは大量に炒め汁が出るので、そこに韓国の牛だしを加え、ご飯に炊き込みます。そうすると、炊きあがったご飯の中からうまみを感じ、辛くないけどうまみたっぷりの初等部のキムチチャーハンができあがるのです。)

また、辛みをおさえるためにキムチを減らすと、キムチチャーハンの食欲をそそるあの赤い色が出ない…。試行錯誤を繰り返した末に、人参のみじん切りと粉末パプリカをご飯と一緒に炊き込みこむことにしました。



そうして完成したキムチチャーハンは、今では 6 年生お楽しみこんだての常連になるほど、人気メニューとなりました。

牛肉と大根のスープ



キムチチャーハンといっしょに牛だしのきいたスープはいかがですか。初等部で人気のスープです。

残り野菜で簡単に作れます。夏になったら大根のかわりにトロツとした冬瓜もおいしいですね。

材料(中学年 8 人分)

牛肉スライス	100g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
大根	220g
人参	1/3 本(60g)
万能ねぎ	1/2 束(40g)
水	1.2ℓ
酒	大さじ1
韓国の牛だし	大さじ1
①しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ 1/5
白ごま	大さじ1

(お好みで)

作り方

- ①牛肉は 2cm 幅に切る。大根・人参は短冊切りにする。万能ねぎは 4 cm 長さに切る。
- ②鍋にサラダ油をいれ熱し、牛肉を炒め、塩こしょうをする。
- ③大根、人参を加え、ざっと炒める。酒をふる。
- ④鍋に水をいれ①を加えて、コトコト煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、味を調べ、万能ねぎをいれたらできあがり。(白ごまはお好みでどうぞ。)

ぎゅうにゅうものんでね。



保護者の皆様へ

この度は、給食室アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。素敵なご家庭での食事の風景が垣間見られ、「給食大好き」「早く食べたい」の声に、スタッフ一同 胸が熱くなりました。

また、この長い自粛生活で、毎日毎日 家族分3度の食事作りは、並大抵のことではないと思います。しかしそんな中でも保護者の皆さまが日々真摯に食事作りに取り組んでいらっしゃる姿が、写真や文面からひしひしと伝わってきました。

寄せられた声や写真の一部をご紹介します。



「大好きな給食の味を自宅でいただくことで、学校とのつながりを強く感じることができました。」

「本人は元より卒業生の兄姉も初等部の味だ!!と懐かしんで喜んでくれました。」

「いつも家では食べない苦手なものが、給食のレシピだと食べられました。」

「まだ1年生で給食を食べたことがないけれど、初等部の味を想像しながら食卓に花が咲きました。」



5月29日現在 200件を超える声をお寄せいただいています。第4号に載せることができなかったリクエストにも、少しずつお応えしていきたいと思っています。アンケートの回答は何度もできますので、引き続きエピソードや写真など、お寄せいただけると幸いです。

早くこの状況が収束し、みんなと笑顔で給食を食べられる日が1日も早く来ることを心より願っています。

2020年5月29日 給食室一同

次号もお楽しみに。

