

ふだんセロリは全く食べられないのですが、ミートソースにしたら残さず食べてくれて我が家でもセロリを色々な料理に取り入れる事にしました。

学校生活の中で、給食がどれだけ子どもの楽しみであったかを思い出しました。

ミートソースは子供達が「学校の味だ！」と言って喜んでくれました。

## 家庭で楽しめる初等部の味第6号

早くお友達と給食をいっしょに食べてみたいなあとお心待ちにしている様子でした。

家では普段食べない野菜も「いつも食べてる給食の味だ！！」と喜んで食べていてびっくりしました。

1年生の娘が買ったばかりの青山のエプロンをおろし、自分で後ろのエプロン結びや三角巾結びをして、一緒に料理をしました。



第5号をみて、たくさんの反響をいただきました。

※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。



# アドボ フィリピン家庭料理



2002年、宗教プロジェクトと共同でフィリピンの方を初等部お招きし、アドボの作り方を教えていただいたのが始まりです。今回はポークアドボを紹介しますが、チキンでも同様にできます。

## 材料(8人分)

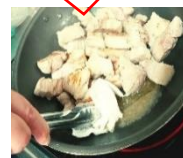
- 豚バラブロック 1kg
- サラダ油 適量
- さやいんげん 140g
- ゆで塩 適量
- 水 800mL~1L
- 砂糖 小さじ 1/3
- 酒 大さじ 1
- しょうゆ 75 ml
- 粒こしょう 5粒
- 酢 大さじ 3
- にんにく 1かけ
- ローリエ 1枚
- かたくり粉 適量
- 水 適量

## 作り方

- ① 豚バラ肉は2cm厚さに切る。いんげんは塩ゆでにして、冷水にとり、2cm長さに切る。
- ② ①の合わせ調味料を作る。にんにくは包丁の背でつぶし①に入れる。
- ③ 深めのフライパンか鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒める。クッキングペーパーで余分な油をとる。②の調味液とローリエをいれて、落としふたをして余分な油をとりながら、1時間程度弱火で煮込む。
- ④ 味を調える。(お好みで酢をたす。)水で溶いたかたくり粉を少しずつ加え、汁をとじる。ご飯の上に肉をよそい、いんげんをちらしたらできあがり。



余分な油はこまめに取る。



## 初等部の国際交流とアドボ

初等部の国際交流でフィリピンの子どもたちと「アドボ」を食べる機会が毎回あります。そこではチキンアドボを頂きます。彼らはアドボのソースをジャスミン米にたっぷりかけて食べます。鶏肉は小骨が付いているものが多いのですが、丁寧に食べています。お肉を食べるのは1か月に3回くらい。ですから特別なごちそう。初等部生の「青山風フライドチキン」を食べる時と同じくらい幸せそうに食べています。



アドボとは、お肉をしょうゆ味で煮込み、たっぷりのお酢で仕上げたフィリピン料理です。フィリピンでは冷蔵庫のない家庭もたくさんあるので、保存がきくように濃い味付けになっています。



汁をからめたご飯がとてもおいしいです。

ぎゅうにゅうものんでね。





# 炒め春雨

パンシット ソーダンホン  
PANCIT SOTANGHON

こちらもフィリピンの家庭料理。  
日常的に食べられる庶民的な味。

## 材料(中学年 8人分)

緑豆春雨	40g
キャベツ	200g
ゆで塩	小さじ 1/5
乾燥きくらげ	6 枚
新玉ねぎ	200g
万能ねぎ	4 本位
むきえび	80g
① 酒	小さじ 2
① 塩	小さじ 1/5

サラダ油(炒め用) 適量  
にんにく ひとかけ

② 塩	小さじ 1/5
② こしょう	少々
② ガラスープの素	小さじ 1/3
② 酒	小さじ 1強
② しょうゆ	少々

③ 塩	小さじ 1/5
③ 酢	小さじ 2
③ レモン汁	小さじ 2
③ ヌクナム	少々



魚と塩を混ぜて発酵させたベトナムの調味料。タイではナンプラーと呼ばれています

## 1. 下準備をする



キャベツは1センチ幅に切る。



緑豆春雨は茹でて、水にさらす。5cm長さに切る。



きくらげはもどして干切りにする。



新玉ねぎは2~3mm厚さにスライスをする



万能ねぎは小口切りにする。

①をあわせておく。



えびに下味①をつける。にんにくはみじん切りにする。キャベツは茹でて塩をして冷ましておく。

## 2. 炒める



フライパンに火をつけ、サラダ油・にんにくをいれて香りを出す。

きくらげと新たまねぎをいれてさつと炒める。



えびを加えて、色がかわるまで炒める。



春雨をいれてさつと炒めあわせる。②を加えて仕上げにしょうゆをたらす。火をとめ、冷ます。

## 3. あわせる



絞ったキャベツと⑨をまぜ③で和える。味を見てヌクナムを足す。皿に盛り、万能ねぎをちらしてできあがり。

いつもアンケートにご協力ありがとうございます。ワンクリックか QR コードからアンケート画面に入れます。



[【アンケートはこちらから】](#)



OR

SCAN

