2016/06/08 NEW　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、ごはん、マーボー豆腐、バンサンスー





マーボー豆腐



バンサンスー

今日の献立は、**中華料理**のマーボー豆腐とバンサンスーです。
中国はとても広い国土を持っているので、地方ごとに食材も異なり、調理方法や味付けも多岐多様です。
例えば**炒め方**一つとっても
・**干炒**(ガン　チャオ)　小麦粉や片栗粉をまぶして食材を炒める調理法
・**滑炒**(フア　チャオ)　一度揚げた後、炒める調理法
・**生炒**(シェン　チャオ)　下味をつけずに炒める調理法
・**小炒**(シャオ　チャオ)　下味をつけ、炒める調理法
・**爆炒**(バオ　チャオ)　熱油を使って、短時間に炒める調理法
・**熱炒**(ル　チャオ)　いったん蒸すまたは煮て、そのあと炒める調理法
　など技法や時間の長短によって 10 種類近くあります。
さらにこれに用いる調味料で変化を加えると、青菜の炒め物だけでも 100 種類を超える料理ができるそうです。