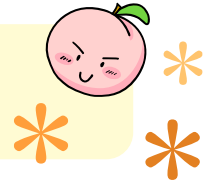


チンジャオロースのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「チンジャオロース」のお話です。

チンジャオロースとはピーマンと細切りにした肉をいためたちゅうか料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」はぶた肉、「スー」には細切りという意味があります。日本でチンジャオロースというとピーマン、牛肉、たけのこを使ったものが多いのですが、中国ではピーマン、赤ピーマン、ぶた肉を使い、たけのこは入らないようです。

チンジャオロースに使われているピーマンには、はだをきれいにし、ストレスをやわらげるビタミンCが多く入っています。

みなさんが食べているようなピーマンは今から150年くらい前に日本に伝わりましたが、最初のうちは、形のおもしろさやきれいな色をながめるだけでした。食べるようになったのは60年くらい前からです。

今日の給食のチンジャオロースには牛肉、たけのこ、黄パプリカ、くきわかめ、にんじん、しょうがが使われています。おいしくいただきます。