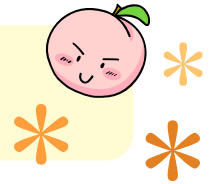


チンジャオロースのお話（中）



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。

チンジャオロースは、ピーマンと細切りにした肉を炒めた中華料理です。「チンジャオ」はピーマンやししとうなどのことです。また、「ロー」は豚肉、「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、豚肉を使い、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は、はだをきれいにしたりストレスを和らげるビタミンCを多く含みます。

みなさんが食べているようなピーマンは、今から約150年前の明治時代の初めに日本に伝わりました。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。広く食べられるようになったのは昭和30年代からです。ピーマンの仲間にはししとうの他に、日本でおなじみのパプリカ、たかの爪、ハバネロなどがあります。

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。