



「ジャーチャンドウフ」



みなさんこんにちは。今日は「ジャーチャンドウフ」のお話をします。

ジャーチャンドウフとは、中国の四川省^{しせんしょう}生まれの家庭料理です。漢字では「家に常にある豆腐」と書きます。豆腐と家にある材料で作られることが多く、それぞれの家庭の味があるそうです。四川料理といえばマーボ豆腐のように辛い料理のイメージがありますが、ジャーチャンドウフは辛くありません。揚げた豆腐と野菜、肉を炒めてとろみをつけて仕上げます。具材のうま味がたっぷりのタシが、揚げた豆腐にからんで、ごはんに合う料理です。

このジャーチャンドウフは新献立です。給食では、生揚げと豚肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎを使って作りました。具たくさんで栄養満点な料理です。おいしくいただきます。これでお話を終わります。