

世界の料理



タイ風チャーハン

材料（1人分）

豚もも肉1cm角切	13g	
むきえび	10g	
にんじん	10g	
たまねぎ	10g	
根深ねぎ	10g	
にんにく	0.2g	
生姜	0.2g	
赤ピーマン	3g	
黄ピーマン	3g	
精白米（無洗米）	50g	
学校給食用強化米	0.15g	
清酒	0.6g	
サラダ油	0.3g	
豆板醤	0.2g	
カレー粉	0.2g	
食塩	0.2g	} A
ナンプラー	0.7g	
中華だし	0.4g	
濃縮鶏がらブイヨン	2g	
濃口醤油	0.7g	
水	60g	



レシピの考案：八千代市学校給食センター（小学校用）

作り方

- ①にんじんは0.5cmの短冊切り、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、生姜はみじん切り、赤ピーマン、黄ピーマンは縦1/4に切ってから0.5cmの短冊切りにする。むきえびは下茹でして清酒をふる。
- ②釜に油をひき、温まったら、にんにく、生姜、根深ねぎを炒める。香りが出てきたら豆板醤を入れ軽く炒める。豚肉を加え、カレー粉を振りながら炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて軽く炒める。
- ④③にむきえびを加えて軽く炒め、水とAを入れ蓋をして沸騰させる。
- ⑤④に赤ピーマン、黄ピーマン、無洗米（吸水無し）、強化米を入れ焦げないように5分間強火でよく混ぜる。
- ⑥蓋をして弱火で20分炊き、火を止めて20分蒸らす。

タイ王国の料理

八千代市とタイ王国の首都バンコクは友好都市として交流30年を迎えました。これを記念して、市内すべての小中学校の給食でタイ料理を提供しました。東南アジアで多く使用されるナンプラーを醤油の代わりに使った独特の香りがするチャーハンです。赤と黄色のピーマンや、えびを入れて彩りを工夫し、“いつもと違う米料理”を意識して考えたレシピです。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックにはタイ王国からもたくさんの方の選手や観客が来日することと思います。おもてなしの心でお迎えしたいです。