



五 一 中 今日の給食

～「食」に関わる全てのことに感謝して、
美味しくいただきます！～

令和3年7月16日(金)

献立

ご飯・牛乳・アドボ・野菜のツナあえ・
きゃべつのみそ汁・のり佃煮

アドボ (1人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	80g
・こんにやく	30g
・うずら卵水煮	30g
・おろしにんにく	1.3g
・しょうゆ	7.2g
・酢	6g
・砂糖	0.6g

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大に切る。こんにやくは短冊切りにする。
- ②にんにく、調味料を混ぜ、肉を漬け込む。
- ③釜に火を着けて②を煮る。肉に火が通ったらこんにやく、うずら卵を加え、全体に味が染み込むようにじっくり煮込む。

酢とにんにくを使ったアドボは暑い時期でも食べやすい味付けです。暑さに負けないように食事をしっかりとりましょう！



地場産物使用率(カロリーベース) **73%**

熱量 767kcal たんぱく質 39.2g 脂質 20.3g カルシウム 369mg 食物繊維 4.9g

「アドボ」とは...

アドボはフィリピンの代表的な家庭料理です。もともとはスペイン料理のアドバード(肉の漬け焼き)を起源としていて、材料は骨付きの鶏(手羽)か豚(豚足)のいずれかを使うのが代表的で、鶏肉と豚肉を両方使うこともあるそうです。じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、たけのこなどの野菜や、エビやゆで卵を具に加えることもあります。多量の酢を用いた漬け汁に肉を漬け込むために肉が柔らかくなり、保存性が高まります。



アドボのレシピはあまりに多様なため、「最も一般的な作り方」は存在しないのだそうです。レシピは各家庭や店によってまちまちですが、味付けにはニンニク、しょうゆかパティス(フィリピンの魚醤)、砂糖、粒の黒こしょう、ローリエなどをよく使います。煮汁を飛ばして日本料理の照焼きのようにする例もあれば、シチューのように汁を残したものもあります。肉の他にイカを用いることも多く、この場合はイカ墨で煮汁が黒くなります。

また、唐辛子で辛味を加えたものや、ココナッツミルクを使って汁が白濁したもの、多量のグリーンピースと一緒に煮て汁が緑色をしたもの、牛肉や魚肉を用いるもの、ナスやオクラなど野菜だけを煮たものもあり、外見も風味もまったく違う料理です。

共通しているのは、中心となる具材を酢に漬けて煮ることです。日本のカレーライスのように、具と汁をご飯と同じ皿に盛ってスプーンとフォークで食べるそうです。

