

7月 13日(金)

タイ料理

タイは、1年をとおして暑い気候で、古い寺院などの世界遺産やプーケットなどのリゾート地があることでも有名です。また、暑い気候を乗り切るために、スパイスやハーブを使った料理がたくさんあります。



タイ料理では、日本と同じく主食は米を食べています。ごはんには合うおかずは、辛味・甘味・酸味を混ぜ合わせて独特なおいしさをかもし出しています。

「ガパオライス」 (バジル炒めごはん)



ガパオライスの「ガパオ」は「*ホーリーバジル」というハーブのこと。

タイでは、日本のカレーライスのようによく食べられている家庭料理のひとつです。

味の決め手は名前にもある「ガパオ (ホーリーバジル)」とタイのおしょうゆ「*ナンプラー」です。

給食では、ホーリーバジルの代わりに「スイートバジル」を使います。

ごはんをよく混ぜて食べてみましょう。



ナンプラー



ホーリーバジル