

MEAL NEWS

H30-4

【6月13日～6月28日の実施献立】

ロシア料理

- ・ ヨーシキ（ロシア風ミートボール）
- ・ 人参サラダ、きのこの塩漬け
- ・ 冷たいボルシチ
- ・ ピロシキ
- ・ スィルニキ

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
762kcal	28.0g	32.1g	4.6g



今回の食育は4年に1度、サッカーの祭典ワールドカップがロシアで行われるということでロシアの風土や料理についてお話をしました。

ヨーシキとはハリネズミのことをさし、ミートボールの生地にお米を入れて煮込むので火が通ってくるとミートボールのまわりにツンツンと針をさしたようにお米がでてきます。それがハリネズミのようにみえることからつけられた面白い名前の料理です。

ピロシキはおにぎりのような存在で、具はナチンカやナンチカと呼ばれています。調理法は2種類あり、ヨーロッパ側では焼くタイプ、シベリア側では揚げるタイプが一般的です。具はロシアの家庭で最もオーソドックスなキャベツの炒め物を包みました。

スィルニキとは焼きチーズ菓子のことです。

また、6月という夏の時期なので冷たいボルシチを提供しました。ボルシチはウクライナの郷土料理ですが、ロシア全土で食べられています。日本のお味噌汁のようなもので、地方によって材料や味付けが少しずつ違います。あたたかいボルシチとは違い、すっきり、さっぱりと酸味のきいたスープです。今回はサワークリームとビーツで作りました。このピンク色はサワークリームの白色が混ざり合い、着色は一切使用していません。

ビーツの赤色と見た目のインパクトが強すぎて色をつけてそうに見えますが野菜と乳製品の色でピンク色に変化しています。また、このピンク色は生徒同士で話題になるくらい衝撃を受けていました。これをきっかけにご家庭でもお食事の幅が広がればと思います。

◆ 第4回献立（9月4日～10月3日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

京都・奈良の郷土料理

- ・ 鶏肉の西京味噌焼き
- ・ 奈良茶飯
- ・ 伏見唐辛子と茄子のたいたん
- ・ 水菜のハリハリごま和え
- ・ そうめんとおあげさんのおすまし
- ・ 香の物・わらび餅

食品群別使用食材

1群	鶏肉 大豆 油揚げ きな粉
2群	-
3群	水菜 伏見とうがらし 九条ねぎ 万能ねぎ
4群	なす 切り干し大根 しば漬け 奈良漬け
5群	米 そうめん わらび粉 黒蜜 砂糖 酒
6群	ごま