



おいしいお話

令和元年 6月

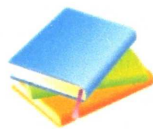


本の中に出てくる食べ物や食材が、6/17(月)の給食に登場します。

6/17の献立

チンジャオロース、
卵とコーンのスープ、
大豆と芋のスパイシー揚げ
牛乳

紹介した本は
学校図書館で展示中。
借りられます！



注目の食材

大豆

『災害時に役立つ簡単時短、「即食」レシピ もしもごはん』今泉マユ子/著 清流出版

みなさん、大豆は好きですか？ 給食ではいろいろとアレンジされたメニューが出てくるのでおいしく食べられますが、煮豆などはそんなに好きではないという声はよく聞きます。大豆は乾燥させた豆を水に浸けて戻し、時間をかけて煮るのが一般的で実は手間のかかる食材です。栄養たっぷりの大豆は「ドライパック」を使うと手軽に調理できてとても便利。「ドライパック」は缶やパウチに詰めて真空で蒸すという製法で、水切り不要で加熱しなくても食べられ、災害時の食としても大活躍してくれます。食は生活の基本なので、簡単においしく食べられる方法を知っていることは災害時でなくても役立ちます。大豆以外にもいろいろなレシピがあるのでぜひ手に取ってみてくださいね。



チンジャオロース
青椒肉絲丼 → 青椒肉絲

『小説 言の葉の庭』

新海 誠/著 角川書店

著者の新海誠さんは大ヒットしたアニメ『君の名は』の脚本家・監督として有名です。映画を見た人も多いのではないのでしょうか。『言の葉の庭』は2013年にアニメ映画として公開された作品がまずあります。そこから新海監督自身の手で小説として書き下ろされました。先行する映像作品を本にすることを「ノベライズ」と言ったりします。映像を文字に書き直してストーリーをたどる形がほとんどですが、タイトルに「小説」という言葉があえて使われているように、この作品はよくあるノベライズ本とは違い、映像作品の作者だからこそ書ける物語のふくらみがあり、映像と切り離れた小説としてまた新たな作品にもなっています。

主人公は靴職人を目指す高校生・孝雄。謎の女性・雪野と雨の公園で会うことによって繰り広げられるストーリーですが、二人それぞれの視点から、そして彼らを取り巻く家族や友人たちも語り手となって物語は進みます。孝雄は中華料理の店でアルバイトをしていて、自分で料理をし、お弁当も作ります。ある日のお弁当はお店で教わったレシピ、豚肉で作った青椒肉絲と切り干し大根とゆかりご飯。栄養バランスがとれていますね。そのうち公園で会う雪野の分もお弁当を作っていくようになります。

梅雨の時期、雨の新宿御苑から始まる物語。風景が目浮かぶような描写と、各章ごとに引用された万葉集の歌から広がる登場人物たちの心の世界。この季節におすすめの1冊です。