



おいしいお話

平成29年 6月



本の中に出てくる食べ物や食材が、6/19(月)の給食に登場します。

6/19の献立

冷やしナムルそば、
韓国風卵焼き、
くだもの、牛乳

紹介した本は
学校図書館で展示中。
借りられます！



冷やしナムルそば → ナムル

『世界遺産になった食文化』7

わかちあいのキムジャン文化 韓国料理

服部津貴子/監修 こどもくらぶ/編 WAVE 出版

韓国料理は、日本でもよく食べられるようになりましたね。キムチ、ピビンバ、チャプチェ、チヂミ、クッパなどが有名ですね。ナムルもよく食べられているのではないのでしょうか。

この本には、日本人に人気の韓国料理のトップ10が載っています。1位は参鶏湯、2位はサムギョプサル(薄く切った豚の三枚肉を焼いた肉料理)…。ナムルは何位かな、と探しますが、10位以内には入っていませんでした。残念！

では本場、韓国の人々は、ナムルをどのようなときに食べるのでしょうか？本の中に「一日の食事」というページがあります。韓国の一般的な朝食では、ナムルを添えるそうです。山菜やもやしをゆでて、ごま油と調味料であえる、とのことで、想像しただけでも美味しそう。朝から元気が出そうですね。

また「特別な日の食事」というページでは、旧暦の1月15日にテポルム・ナムルというナムルの盛り合わせを食べる、ということが紹介されています。これは、春から秋にかけて収穫した野菜を干したものを中心としたナムルだそうです。

干した野菜は歯ごたえがあります。かたいものを食べる時の音が、皮膚の病気を遠ざけると言われているので、クルミや落花生、テポルム・ナムルなどを食べているそうです。

ナムルは、いつでも韓国の食卓に寄り添っている食べ物なのですね。

参照：『基本のおかず 130 選』食のスタジオ/編 西東社

ナムルを作ってみよう！

『基本のおかず 130 選』には、もやしのナムルと、ほうれん草のナムルの作り方が載っています。どちらも15分でできます。また、ナムルをアレンジしてピビンバにするお得なレシピ付きです。

もやしもほうれん草も身近な食材ですし、ゆでて調味料とあえるだけ！とっても簡単です。ごま油がアクセントになって、もりもり食べられるレシピになっています。図書館でぜひ開いてみてください。そして、借りられるので、自宅で作ってみては如何でしょうか？

