

今日の給食は、

ザンタレ井

ザンタレは、ザンギに甘酢だれをかけたような料理です。釧路が発祥で、全国でも人気の料理になりつつあります。

もともとザンギは、鶏肉にしょうが、んにく、しょうゆ、酒などで下味をつけ、でん粉などを加えて混ぜ、揚げたものです。本州のから揚げと、どこがちがうかというところ、粉をふって揚げるか、下味に混ぜこむか・・・というくらいのちがいです。今では、肉だけでなく、たこザンギ、鮭ザ

ンギ、たらザンギなどいろいろなザンギが食べられています。北海道で、ザンギとは味をつけてから揚げる揚げ物という意味をもって使われているのかもしれませんがね。

今日のザンタレは、鶏のおね肉という部位を使っています。やわらかく、味にくせがないのが特徴です。ごはんのにのせて食べてみてください。

