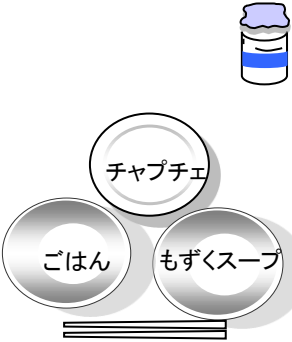
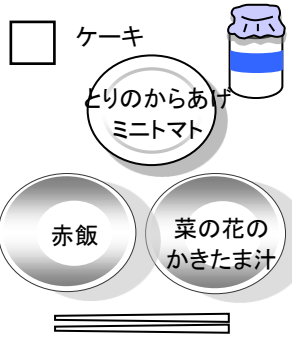
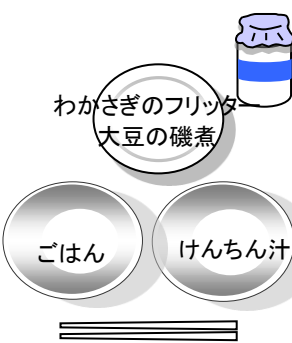


<p>18日 月曜日</p>		<p>チャプチェについて</p> <p>チャプチェは朝鮮料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいもでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャプチェは、細切りした牛肉とにんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチと春雨がはいっています。</p>
<p>19日 火曜日</p>		<p>赤飯について</p> <p>赤飯は昔から、結婚式や卒業式、入学式などお祝いの席に赤飯が行事食として出されます。赤飯は、もち米にあずきの煮汁で赤い色をつけて蒸してつくります。昔から、赤い色には悪いものをとりのぞく力があるとされています。もともとは、お米 自体が赤い、赤米を神様にお供えする習慣があったことから、赤飯が作られるようになったといわれています。3年生の卒業をお祝いして、今日は赤飯をたきました。</p>
<p>20日 水曜日</p>		
<p>21日 木曜日</p>		
<p>22日 金曜日</p>		<p>わかさぎについて</p> <p>こおりの張った湖でのわかさぎの穴づりは冬の風物詩としてよく知られています。わかさぎは、1年中でまわっていますが、3月の今の時期に脂がのっておいしいとされます。まるごと食べられるのでカルシウムや鉄をそっくりとることができます。わかさぎはくせのないあっさりとした魚なので、天ぷら、フライ、フリッター、から揚げなどにむいています。今日はフリッターにしていますが、フリッターは、小麦粉を水でといて、泡立てた卵白を入れて衣にして油で揚げた料理です。</p>