



## 【世界のメニュー】

4月の世界のメニューは「中国」です。

### <昼食>

回鍋肉

バンバンジー

中華スープ

### <おやつ>

フルーツ杏仁



日本で中国四大料理といえば、北京料理、上海料理、広東料理、四川料理を指すことが多いようです。中国東西南北4つに分け、それぞれ郷土の特徴的な料理を表しています。

中国の料理は、日本でもよく食べられていてなじみがありますね。

「回鍋肉」は、四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め甘辛い味噌で味付けしたものです。

「バンバンジー」も四川料理の1つで、中国では、ゴマをベースに唐辛子やラー油などで辛みをつけたものが主流です。「杏仁豆腐」は、もともと薬膳料理の一種でした。咳の治療薬であるアンズ類の種の中の杏仁(きょうにん)を粉末にしたものを甘くして、服用しやすくした料理でした。日本では、杏仁の粉末やミルクアーモンドエッセンスなどで白い色や香りをつけ、牛乳などを混ぜて作ったものが広がっています。

## アスパラガス

太くまっすぐで、緑が鮮やか、穂先が開いてないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、固くなっていないものが新鮮です。根元が固く感じられるときは、皮をむくと口当たりがよくなりますよ。

### アスパラギン酸

疲労回復、ストレスにも効果的と言われています。

### カロテン

体内でビタミンAになり、皮膚や粘膜の健康に役立ち、美白効果も期待できます。



### 春が旬の食材

たけのこ・菜の花  
キャベツ・たまねぎ  
じゃがいも・鯛・鯖  
アスパラ・わかめ