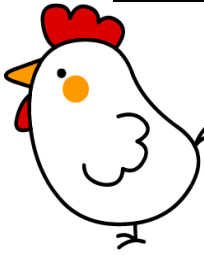


献立ひとくちメモ

3月12日(金)



タンドリーチキンのお話です。

第五回目のリクエスト給食はタンドリーチキンと春雨サラダです。全学年から人気がありました。

タンドリーチキンはインド料理の一つです。特に北インドの伝統的な料理で、スパイスの香りとピリッとした辛さが特徴です。

「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼くため、タンドリーチキンと呼ばれています。ヨーグルトやスパイスを漬け込んだ鶏肉を、金串に刺してつり下げて焼きます。タンドールの中はとても高温なので、時間をかけずに焼くことができます。余分な脂が下に落ち、外はパリッと中はジューシーに仕上がります。