

献立ひとくちメモ

9月14日(火)



世界の料理のお話です。



今日はシンガポールの料理が登場します。シンガポールは治安が良く、世界の中でも住みやすい国です。日本と同様、水道水も飲めるなど衛生面も清潔です。

海南鶏飯（ハイナンジーファン）は、ゆでた鶏と、そのゆで汁で調理したご飯を一緒にお皿へ盛り付けた料理で、シンガポールやマレーシア、タイなどの東南アジアでは定食としてよく食べられています。日本では「海南（ハイナン）風チキンライス」と呼ばれています。

ナンプラーとは、魚を発酵させて作った魚醤のことで、エスニック料理には欠かせない調味料です。