

# 献立ひとくちメモ

3月21日(金)



タンドリーチキンは、インドの定番料理です。インドでは、カレー粉など数十種類以上のスパイスとヨーグルトで漬け込んだ食材を「タンドール」と呼ばれるインド特有の土窯（つちがま）で焼きます。このタンドールはナンやケバブを焼くこともでき、インド料理に欠かせない調理器具です。300℃近い高温で食材を一気に焼き上げるので、ナンの外はパリパリ、中はモチモチとした食感になるそうです。

カチュンバルは、インドで食べられているサラダです。（インドでは生野菜ですが給食では加熱します。）クミンやコリアンダー、レモンなどで味付けされているので、スパイスの香りとさわやかな酸味が効いてさっぱりと食べられます。