

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

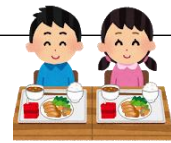
## ★辛子和え★



野菜を食べよう！

～めざそう 1日 350g～

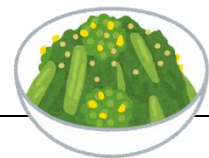
ほのかな辛味が特徴の辛子和えです。学校給食では、粉の洋辛子を水で溶いて使っていますが、練り辛子でも代用することができます。簡単につくることができます。ぜひ、チャレンジしてみてください。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
小松菜	160	1/2 束	下ゆでし、ざく切り
もやし	60		
洋辛子 (粉)	0.4		水で溶いておく (水の量は様子を見ながら)
砂糖	2.6	小さじ1	
濃口しょうゆ	10	小さじ2	

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、小松菜、もやしをそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ 小松菜はざく切りにしておく。
- ④ ボールに小松菜、もやし、調味料を入れて混ぜ合わせる。



## からし

からしは、辛味が特徴的な調味料です。からしは、和辛子と洋辛子の2つに大きく分類されます。お店で「からし」と呼ばれるものの多くは「和辛子」をさすことが多いです。

からしは乾燥した粉の状態では、辛味も香りもほとんどありません。水を加えて練ることで辛味が発生します。辛味を活かすためには、加える水の温度は、冷水よりもぬるめのお湯(40℃くらい)がよいと言われています。からしの辛味は、加熱したり、長時間放置するとぬけてしまうため、食べる直前に作りましょう。

和辛子は鼻にツーンとぬけるような強い辛味、洋辛子は和辛子にくらべると、刺激の少ないマイルドな辛味が特徴です。料理に合わせて使いこなすことができるとかっこいいですね★

