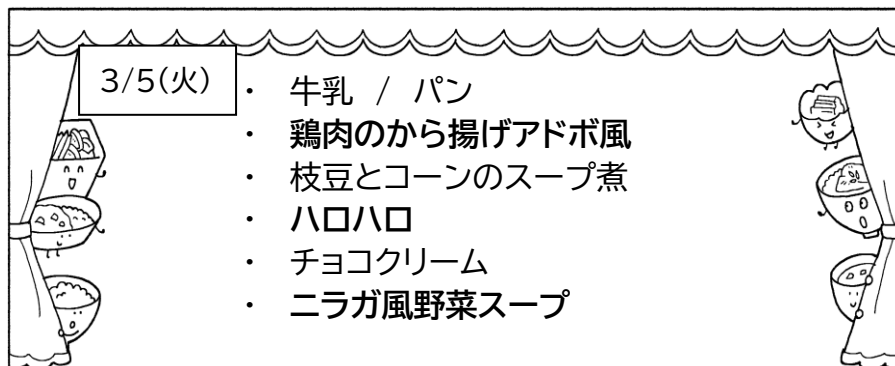


～3月5日(火)フィリピン料理献立～

泉南市とフィリピンのダバオ市は、姉妹都市として、教育分野をはじめ様々な分野で協力しています。世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあり、気候などの環境や歴史・文化・習慣などによって特色があります。給食で、現地の食文化を知る機会になればと思います。

～ 3月特別献立:フィリピン料理 ～



「鶏肉の唐揚げアドボ風」

フィリピンの代表的な家庭料理です。酢につけると意味の「アドバール(adobar)」と呼んだのが名前の由来です。豚肉や鶏肉、牛肉をニンニクや酢、醤油、胡椒と一緒に煮込んで作ります。給食では、揚げた鶏肉に、フィリピン料理の代表調味料「ナンプラー」の代わりに、しょうゆ・オイスターソース・レモン果汁で味付けしたタレをかけています。

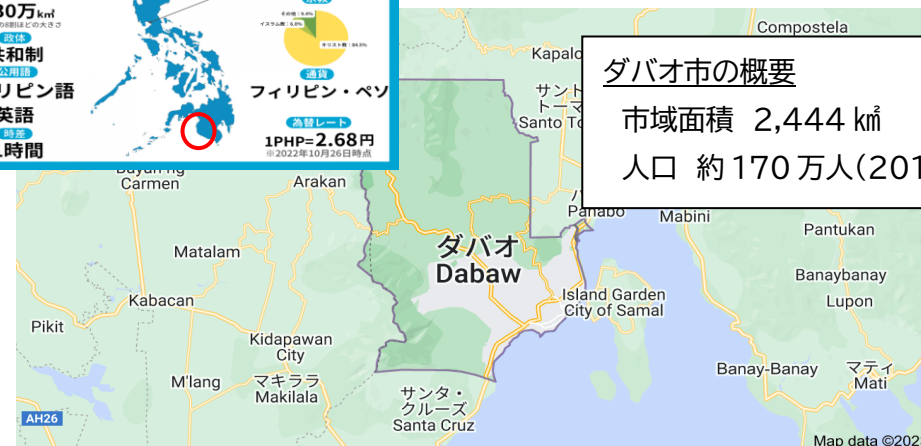
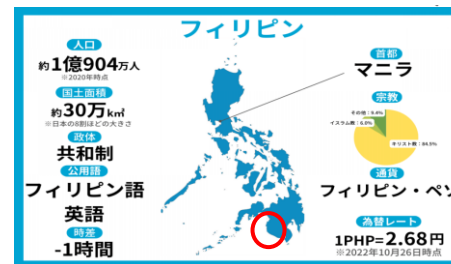
「ニラガ風野菜スープ」

ニラガはフィリピン版ポトフ、肉や野菜の水煮です。味付けは塩が基本、風味付けに生姜やにんにくを使います。給食では、「ナンプラー」の代わりにしょうゆ・鶏だし・レモン果汁で味付けしています。

「ハロハロ」

フィリピンの代表的なデザート。ナタデココや数種類のゼリー、かき氷、練乳、フルーツ、アイスクリームなどを混ぜて食べます。また、ハロハロとは「まぜこぜ」という意味があります。給食では、ナタデココとフィリピンの輸出品のベスト10に入るパイナップルを使いました。

フィリピン共和国(ダバオ市)について知ろう！



ダバオ市の概要

市域面積 2,444 km²

人口 約170万人(2016年)

ダバオは、マニラ、セブに続きフィリピンで3番目に大きな都市です。フィリピン南部の中心地に位置し、フィリピンの首都、マニラから車で約2時間の場所にあります。

また、ダバオは歴史的に日本人と縁の深い都市です。現在も1万人ほどの日系人が住んでいます。

☆フィリピン料理

揚げ物や炒め物料理が多いです。

☆ フィリピンの観光スポット

セブ島、ボラカイ島、ボホール島、パラワン島など有名なリゾート地が多くあります。

年間を通して温暖な気候の下、ダイビングやシュノーケリングなどのマリナクティビティを楽しめるのも魅力の一つです。

☆ お土産

定番のお土産といえば、南国フィリピンらしさを感じられるドライマンゴーとバナナチップスです。