

<郷土料理のご紹介>

8月16日(金) 昼食

郷土料理： **台湾**

<<メニュー>>

- ・ ルーロー飯
- ・ 切干大根の卵焼き
- ・ オクラの塩昆布和え
- ・ 台湾風スープ
- ・ 豆花



<<解説>>

ルーロー飯

魯肉飯(ルーローハン)は豚バラ肉を醤油などで甘辛く煮込み、ご飯にかけて食べる丼もの料理。台湾では屋台や食堂でよく見かけられる大衆料理で肉屋が余ったくず肉や脂身などを煮込んだのが始まりとも言われています。



切干大根の卵焼き

台湾では菜脯蛋(ツァイプータン)と呼ばれ、現地の屋台でもお馴染みの料理です。台湾では塩漬けしたツァイプーという干し大根を使用して作られます。



豆花

豆花(トウファ)は台湾の国民的スイーツです。豆乳をにがりなどで固めたものに豆やフルーツ、さつまいもなどをトッピングして甘いシロップをかけるのが主流です。冬は温かく、夏は冷たくして食べます。



※写真はイメージです