

今日の
おすすめ!



「麻婆豆腐」は、中国の四川省という

地域で生まれた料理です。

四川料理は、唐辛子などの香辛料を

使った辛い味付けが特徴の料理です。

今日の給食の麻婆豆腐にも豆板醤

という、そら豆や唐辛子から作られる

調味料を使っています。

まー

ぼー

豆腐

麻婆豆腐

ちゅうごく せんねん おうぎ
中国 4 千年の奥義



ほんば まーぼー豆腐 ご み いったい
本場の麻婆豆腐は「五味一体」5つのおいしさが一体となったと
き、ほんとう まーぼー豆腐
き、本当においしい麻婆豆腐になるといわれています！！

まーぼー豆腐 ごくい ごみ
麻婆豆腐の極意「五味」



まー さんしょう から
麻 ・ ・ 山 椒 のピリッとしぶれる辛さ

らー とうがらし からみ
辣 ・ ・ 唐辛子の辛味

しゃん とうばんじゃん かお
香 ・ ・ にんにくや豆板醤の香り

たん ねつ うまみ ねつ くわ
熱 ・ ・ 熱の旨味。しっかりと熱を加える。

すー とうふ しろ とうがらし あか あお
色 ・ ・ 豆腐の白、唐辛子の赤、ねぎの青