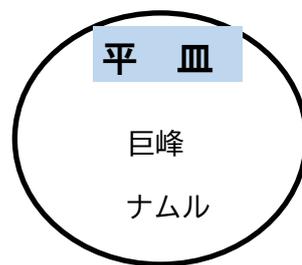


きゅうしょくつうしん

9月28日(水)

- ちゅうか
• 中華おこわ
- ごもく
• 五目スープ
- もやしのナムル
- くだもの きょほう
• 果物 (巨峰)
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



きょう 今日、^{はな}「ナムル」についてお話しします。

「ナムル」とは、^{やさい}野菜や^{さんさい}山菜を^{あぶら}ごま油などの^{ちょうみりょう}調味料で^あ和えた^{りょう}料理のことです。^{かんこく}韓国では^{ていばん}定番の^{かていりょうり}家庭料理です。

「ナムル」は使用する^{しょう}野菜や^{ちょうみりょう}調味料が、^{げんみつ}厳密に^き決まっている

^{りょうり}料理ではありません。よく^{つか}使われるのは^{まめ}豆もやし、^{そう}ほうれん草、

^{にんじん}人参、^{やさい}ゼンマイなどの^{ちょうみりょう}野菜と、^{あぶら}調味料では、^{しお}ごま油と^{しお}塩、^{にん}ニクや^すお酢といったものが^{ていばん}定番となっております。コチュジャン

^{いととうがらし}や^{から}糸唐辛子で^{くわ}辛さを加えることがあります。