

コロネーションチキンサンド

【献立例】コロネーションチキンサンド、フライドポテト、スコッチブロス



材料(約4人分)

| | |
|------------|----------------|
| サンドイッチ用食パン | 8枚 |
| 鶏むね肉 | 200g |
| 酒 | 大さじ1/2 (8g) |
| 炒め油 | 適量 |
| 玉ねぎ | 小さめ1個 (150g) |
| レーズン | 25g |
| 塩 | 小さじ1/4 (1.25g) |
| 黒こしょう | 少々 |
| シナモンパウダー | 少々 |
| カレー粉 | 小さじ1/3 (2g) |
| ケチャップ | 小さじ4 (20g) |
| マヨネーズ | 大さじ4弱 (45g) |
| スライスアーモンド | 8g |

<作り方>

1. レーズンは水に浸して戻し、水分をしぼって粗みじん切り、玉ねぎも粗みじん切りにする。スライスアーモンドはからいりしておく。
2. 鶏むね肉は大きく削ぎ切りにして酒をふり、ゆでて食べやすい大きさに割く。
3. 油を熱し、玉ねぎ、レーズンを炒め、3を加えて塩～シナモンパウダーで調味する。
4. 4を冷まし、カレー粉～マヨネーズと和え、仕上げにスライスアーモンドを加えてパンにはさむ。



- 鶏むね肉はシリコンスチーマー等を使い、レンジで加熱しても構いません。
- 鶏むね肉をゆでた際のゆで汁は、もったいないのでスープのだしとしてぜひ活用してください。

スコッチブロス

【献立例】コロネーションチキンサンド、フライドポテト、スコッチブロス



材料(約4人分)

| | |
|-----------|---------------|
| 炒め油 | 適量 |
| にんにく | 少々 |
| ベーコン(ロング) | 1枚(20g) |
| 玉ねぎ | 小さめ1/2個(80g) |
| にんじん | 中くらい1/2本(40g) |
| 水 | 700ml |
| キャベツ | 2枚(100g) |
| 押麦 | 大さじ2.5(25g) |
| コンソメ | 2個(小さじ4・10g) |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |

<作り方>

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
2. 押麦はややかために下ゆでする。
3. 油を熱し、にんにくを炒めて香りが立ったらベーコン～にんじんを炒め、水を加えて煮る。
4. キャベツ、2を加え、コンソメ、こしょうで調味する。
5. パセリを散らして仕上げる。



- 固形コンソメ1個＝顆粒コンソメ小さじ2です。
- 給食では鶏ガラでスープを取り、塩で味付けしていません。鶏肉のゆで汁等を活用する場合は、コンソメの代わりに塩小さじ1弱(5g)を目安に使用してください。
- ハーフベーコンの場合は2枚使ってください。

せかい りょうりしょうかい 世界の料理紹介～イギリス～



サンドウィッチ

サンドウィッチは、イギリスの貴族、サンドウィッチ四世ジョン・モンタギュー伯の名前に由来します。サンドウィッチ伯爵はトランプゲームが大好きで、ゲーム中でも片手で食事がとれるよう、パンに具を挟んだものを作らせました。しかし、本当は仕事に忙しいがために作らせたという話や、サンドウィッチのようにパンに具を挟む食べ物はそれより前にあったという話があり、真相は定かではないそうです。今日はコロネーションチキンを挟んでサンドウィッチを作りましょう。

コロネーションチキン

1953年に行われたエリザベス二世女王の戴冠式のために考えられた料理です。戴冠式とは、おうえま王様になるために王冠をもらう式のことです。

戴冠式の昼食では、鶏肉をカレー風味のクリームソースであえ、レーズンやあんずなどを宝石に見立てた盛り付けがされたそうです。それがイギリス中に広まる中でマヨネーズの味付けに変化し、レストランや家庭でも作られるようになりました。イギリスのスーパーやコンビニでは必ずと言っていいほどコロネーションチキンのサンドウィッチが置いてあるそうです。



コロネーションチキンのサンドウィッチ

フィッシュアンドチップス

イギリスと言えばフィッシュアンドチップス！と言ってもいいくらい、有名な食べ物です。たらやカレイなどの白身魚を揚げたものと、フライドポテトがセットになっています。今日はメインがコロネーションチキンなので、副菜としてフライドポテトだけを出しました。



スコッチフ罗斯

スコットランドの伝統的な臭たくさんのスープで、麦が入っているのが特徴です。