

きょうのこんだて

9がつ11にち

ぎゅうにゅう とうふぱん
ぽとふ
あどぼ
きゃべつとこーんのさらだ



世界の料理

フィリピン



きょうのポイント

アドボ

もともとはスペインの肉料理「アドバード」を原型とするフィリピンの代表的な家庭料理がアドボです。料理名自体が「漬け込む」という意味を持つ言葉で、本場では肉を酢が入った調味液で漬けてから調理します。各家庭でいろいろな味付けがあるそうです。

今回の調理ではハーブの一種であるローリエを使っています。甘い香りを付けてくれ、お肉の臭みを取り除いてくれる働きがあります。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



9がつ11にち きょうのたべもの

