

今日のメニューは、チキン南蛮、切干大根、小松菜の味噌汁、ご飯、牛乳、ミニ洋なしゼリーでした。本日は、大好物のチキン南蛮が登場しました（大好物が多いな…）。チキン南蛮と言えば、宮崎のソウルフードとして有名です。わたくし個人としては、まだ若かりし頃、学食で、安く、おいしく、ガツンとお腹を満たしたいときには、チキン南蛮（油淋鶏：ユーリンチーだったかな？）をいただいた思い出があります。唐揚げと似ているようで異なるチキン南蛮は、鶏肉に衣をつけた後、溶き卵にからめるのがポイントのようです。また、甘酢で味付けしてあるため、パンチがありながらもさっぱりといただけるのがいいですね。さらに、タルタルソースをかけるタイプもあるようです。タルタリスト（タルタルソースをこよなく愛する人々）のわたくしとしては、こちらのタイプのほうがさらに好みなのですが…体の声に耳を澄ますと「がまんしなさい…」と聞こえてくるような気がします。給食のチキン南蛮はサイズ感もよく、ペろりといただきちゃいました。脇を固める煮物や味噌汁には、たくさんの野菜が入っていて、栄養のバランスもばっちりです。ちなみに、今日の味噌汁には以前紹介した戸倉の星さんの栽培している小松菜が入っていました。ごちそうさまでした。

