

今日の給食は、さんまのおかか煮、もやしの炒り煮、ひきな汁、ご飯、牛乳でした。学生時代の食の三種の神器「袋ラーメン、パスタ、サバ缶」について、以前言及したことがありましたが、「もやし」も冷蔵庫の「スタメン」でしたね。一袋わずか30円でお腹が(ある程度)満たされるコスパに優れていました。ただ、わたくし的に問題点がありまして…。もやしは野菜炒めの具として使用することがほとんどだったと思いますが、野菜炒めの水分のコントロールが非常に難しかった気がします。楽観的なのですが妙に心配性のためか、いつもおそらくは「長時間火にかけすぎる」ための失敗が多かったように思います。お肉は固くなり、やや煮物に近い？仕上がりの野菜炒めになることが多かったかな(とほほ)。食堂で(肉)野菜炒めを食べると、どうして食感や味、風味がこんなにもよいのか疑問に思っていました。火力と調理時間、油、(秘伝の?)調味料に秘密があるのかなあ?ちなみに、調理場が見える食堂の場合、カウンター席に座るのが好きです。調理の工程が見られる特等席ですからね!本日の給食の「もやしの炒り煮」は、にんじん、ピーマン、挽肉、さつま揚げなどがたくさん入っていてとてもおいしかったです。こうした料理をおいしくさらっと作れるようになりたいなあ。

