



みなさま、お久しぶりです。間が空いてしまいました。
今回も見ていただきありがとうございます。

今日は、10月30日（木）に提供した「フランスの食文化を感じる学校給食」の献立についての独り言です。

この日の献立は、パンペルデュ・牛乳・マセドアンサラダ・ポトフでした。

みなさんは、「パンペルデュ」をご存じですか？

フレンチトーストというとみなさんになじみがあると思います。

「パンペルデュ」は、フランス語で「失われたパン」「ダメになったパン」を意味しており、硬くなったパンをおいしく食べるために生まれた料理だそうです。フレンチトーストは、新鮮なパンを使用した料理なので、厳密に言うとパンペルデュとは別の料理ですが、材料はほとんど同じです。

材料(1人分)と作り方を紹介します。

給食室での作り方のため、ご家庭では不要の工程があるものもあります。



ソフトフランスパン	: 70g
牛乳	: 45g
卵	: 20g
三温糖	: 12g
はちみつ	: 3.8g
バニラエッセンス	: 0.02g
グラニュー糖	: 1.3g

作り方を紹介します。

パンペルデュは硬くなったパンなので、
給食では「ソフトフランスパン」を使用しました。

- ① ソフトフランスパンに横向きの切り目を入れます。
- ② 卵を割り、よく溶いておきます。
濾すとよりなめらかになります。
- ③ ②に牛乳、三温糖、はちみつ、バニラエッセンスを加えて混ぜます。



④ ①の切り目を開いて、③の液をつけます。

本来であれば、しばらく浸しておいた方がよく染みておいしいですが、給食では時間が限られているので、浸さずに上からギュッと押して染み込ませました。



⑤ ④を鉄板に並べて、表面にグラニュー糖をかけます。

⑥ スチームコンベクションオーブンを使用して
コンビモード200℃で10分焼きました。

ご家庭で再現するには、スチーム機能付きオーブンが最も近いです。スチーム機能付きでなければ、耐熱皿に熱湯を入れてオーブンの下段に置いて焼くと、外はカリッと中はふわっと仕上がります。

オーブンがないご家庭は、フライパンで焼いてもおいしく食べることができます。



次に「マセドアンサラダ」についてです。「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」「角切り」を意味していて、マヨネーズやヨーグルトで和えたサラダです。

材料（1人分）と作り方です。

給食室での作り方のため、ご家庭では不要の工程があるものもあります。

じゃがいも：50g
にんじん：10g
きゅうり：10g
マヨネーズ：7g
食塩：0.02g
白こしょう：0.002g

① ジャがいも、にんじん、きゅうりをそれぞれ角切りします。

② ①をそれぞれ茹でて、お湯を切り、よく冷やしておきます。

③ ②とマヨネーズ、食塩、白こしょうをよく混ぜ合わせます。

最後に「ポトフ」です。ポトフはフランスの伝統的な家庭料理で、肉と野菜を長時間煮込んだ煮込み料理です。

材料（1人分）と作り方です。

給食室での作り方のため、ご家庭では不要の工程があるものもあります。

チキンガラ	: 8.6g
水	: 105g
油	: 1g
豚肉（小間）	: 20g
ショルダーベーコン	: 8g
たまねぎ	: 10g
セロリ	: 5g
にんじん	: 10g
だいこん	: 50g
はくさい	: 35g
こまつな	: 10g
ぶどう酒（白）	: 1.5g
コンソメ	: 1.5g
ベイリーフ粉	: 0.01g
食塩	: 1.3g
白こしょう	: 0.02g

- ① 水にチキンガラを入れて、だしを取っておきます。
- ② ベーコンは短冊、たまねぎとセロリはスライス、にんじんとだいこんはいちょう、はくさいはざく切り、こまつなは2cm幅にそれぞれ切ります。
- ③ こまつなを茹でて、お湯を切っておきます。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉とベーコンを炒めます。
- ⑤ たまねぎ、セロリ、にんじん、だいこんを順に加えて炒めていきます。
- ⑥ ①を加えて煮ます。
- ⑦ 白菜を加えて煮ます。
- ⑧ 調味料を加えて味を整えます。
- ⑨ ③を加えて混ぜたら、完成です。

今回は、11月9日（日）に実施された「2025 ツール・ド・フランス さいたまクリテリウム」にちなんで、フランス料理を給食で提供しました。

1月は、全国学校給食週間があり、世界の料理を提供予定です。楽しみにしててください。

今回の給食室の独り言は以上です。

次回もお楽しみに♪