

# 給食だより

10月

舞鶴市立 小学校

## 舞鶴とのつながり

今から約70年前の第二次世界大戦後、ソ連（今のロシア）のシベリアや中央アジアに多くの人が連れて行かれました。ウズベキスタンには約25,000人の日本人が住まわされ、発電所や学校などを建てました。それらの多くは、今も使用され、大地震でもこわれなかったため、勤勉な日本人は尊敬され続けているそうです。

ウズベキスタンでナヴォイ劇場を建設した日本人のほとんどが、舞鶴港に引き揚げてこられました。このように、戦後日本人が海外から帰国すること「引揚」といい、舞鶴港には13年間にわたって多くの人が引揚げてこられました。

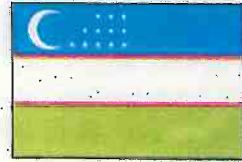


紙幣に描かれている日本人が建設に関わったナヴォイ劇場

### ケバブ



ケバブは、肉や魚を焼いた料理のことです。牛肉や羊肉が人気です。ウズベキスタンでは羊肉を使った料理が多くあります。



## ウズベキスタンってどんな国？

ウズベキスタンは日本からおおよそ6,400km離れた中央アジアにあり、人口は約3,000万人、1991年にソビエト連邦から独立した国です。面積は、日本の約1.2倍です。首都はタシケント。



## 伝統的な食べ物



プロフは、肉、玉ねぎ、にんじん、米を炒めた後に炊きあげた料理で、ピラフに似ています。家庭によって作り方や材料はさまざまです。



ノン（ナン）は、ウズベキスタンの伝統的なパンです。丸く平たい形をしています。中央が少しへこんでいて、飾りが付けられています。

## 給食のこんだて

本来は素材の味を大切にしているウズベキスタン料理ですが、今回は給食用に少しアレンジして作ってみました。

### プロフ

牛肉、玉ねぎ、にんじんを、オリーブ油で炒めて塩とクミンシードで調味し、ごはん混ぜ合わせます。



### 香草サラダ

野菜と玉ねぎのみじん切りにディルという香草を混ぜた、シンプルなサラダです。

### ガロフスープ

ガロフはひよこ豆のことです。大きく角切りにした肉、にんじん、じゃがいも、ピーマン、玉ねぎ、ひよこ豆を煮込み、ディルという香草と塩だけで味付けしたスープです。