

給食センターからこんにちは
6月の中学校の献立より…

毎月19日は
「食育の日」

☆平成25年6月19日(水)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:834kcal たんぱく質:29.0g

- ★主食：梅ご飯
- ☆主菜：しすいちゃん厚焼き玉子
- ★副菜：即席漬け
- ☆汁物：高野豆腐の肉じゃが風煮物
- ★デザート：冷凍みかん
- ☆飲み物：牛乳

給食レシピ紹介～高野豆腐の肉じゃが風煮物～

高野山の精進料理に使われる「高野豆腐」を使った肉じゃが風煮物を紹介します。

材料(4人分)

・高野豆腐(さいの目)	50g
片栗粉/水	20g/40g
揚げ油	適量
・しらたき	100g(2分の1玉)
しょうゆ	適量
・玉ねぎ	140g(小1個)
・にんじん	80g(2分の1本)
・じゃが芋	200g(中1個)
・さやいんげん	10g(1・2本)
・かつおだし	140cc
・三温糖	9g(大さじ1)
・酒	10g(小さじ2)
・食塩	少々
・しょうゆ	20g(大さじ1強)
・みりん	9g(大さじ2分の1)

高野豆腐は、和歌山県の高野山の冬の寒さから生まれたという言い伝えがあるそうです。豆腐よりも栄養がぎゅっとつまっているのので、ぜひ食べてほしい一品です。



全国おいしいものの巡り ～和歌山県～

6月は第3弾として、「和歌山県」を紹介します。海と山の豊かな恵みから「さばのなれずし」、「高菜のめはりずし」などが作られてきました。「金山時味噌」や特産の梅から作る梅干しは、和歌山を代表する保存食です。黒潮の海から、まぐろ、くえ、くじらが水揚げされ、温暖な気候が育む梅やみかんが有名です。



和歌山県

作り方

- ① 準備
・高野豆腐：水に浸して戻したら、水気をよく絞り、水溶き片栗粉をからめて、揚げる。
・しらたき：ゆでてあくをぬいてから、温かいうちにしょうゆをからめておく。
・玉ねぎ：スライス ・にんじん：いちよう切り
・じゃが芋：厚めいちよう切り
・さやいんげん：ゆでて、3cmくらいの長さに切る
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ じゃが芋を加え、全体がひたひたになるくらい、だし汁を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかく煮えたら、砂糖を加え、さらに調味料を入れて煮る。
- ⑤ 仕上がる少し前に、揚げた高野豆腐とゆでたさやいんげんを加えて、味がなじんだら出来上がり。

※味付け「サシセソ」…上手に味付けをする順番です。

サ：砂糖・酒、シ：塩、ス：酢、セ：せうゆ(しょうゆ)、ソ：味噌
酒は材料をやわらかくするので酒の次に砂糖を、みりんはつやと風味を出すので最後に入れるといいです。

冷凍みかん

和歌山県は、みかんの生産量全国1位です。みかんは、10～2月が旬の食べ物なので、今回は冷凍みかんでの登場でした。

梅ご飯

和歌山県産の南高梅を混ぜたご飯です。



厚焼き玉子は、井戸っこしすいちゃんの焼き印入りです♪

