給食センターからこんにちは

１１月の中学校の献立より・・・

☆平成 26 年 11 月 5 日(水)の給食紹介☆

中学校　**エネルギー:870kcal　たんぱく質:33.1g　脂質:24.1g　塩分:3.3g**

★主食：ご飯
☆主菜：さばの味噌煮
★副菜：ポパイサラダ
☆汁物：いもたき
★デザート：ゴールドキウイゼリー
☆飲み物：牛乳

全国おいしいもの巡り～愛媛県～

毎月 19 日の「食育（１９）の日」に実施している「全国おいしいもの巡り」を，少し早いですが５日に実施しました。11 月は第７弾として「愛媛県」を特集しました。

郷土料理の「いもたき」と，特産物の「キウイフルーツ」を使ったゼリーが登場しました。かんきつ類などの果物栽培が有名な愛媛県ですが，実はキウイフルーツの生産量は日本一です。

☆★☆★☆★給食レシピ紹介「いもたき」☆★☆★☆★

江戸時代に行われていた「お籠り(こもり)」と呼ばれる親睦行事が始まりとされ，約 300 年の歴史があります。里芋，油揚げ，鶏肉，こんにゃくなどの材料をだしで煮る素朴な料理です。

材　料（4　人　分）

- 鶏もも肉　60ｇ
- ごぼう　40ｇ(2 分の 1 本)
- にんじん　50ｇ(4 分の 1 本)
- 大根　80ｇ(10 分の 1 本)
- 干し椎茸　4ｇ(2 枚)
- 里芋　80g(2 個)
- こんにゃく　50ｇ(4 分の 1 枚)
- 油揚げ　20g(3 分の 2 枚)
- 白玉粉／水　大さじ 8／適量
- 長ねぎ　20g(5 分の 1 本)
- A
  - しょうゆ　24g(大さじ 1 と 3 分の 1)
  - みりん　6g(小さじ 1)
  - 塩　2.5g(小さじ 2 分の 1 弱)
  - 和風だし　2.5g(小さじ 2 分の 1 弱)
- だし汁（削り節/水　5ｇ/320～400 cc）

●給食では，「ごぼう」と「大根」が酒々井町産の食材でした。

作　り　方

① 準備
- 鶏肉：一口大に切る
- ごぼう：ささがきにし，酢水に浸す
- にんじん・大根：いちょう切り
- 干ししいたけ：水で戻して，薄くスライス
  (戻し汁もだしとして使用)
- 里芋：皮をむき，いちょう切り
- こんにゃく：ゆでてあく抜き，色紙切り
- 油揚げ：湯通し油抜きして，短冊切り
- 白玉：白玉粉に少しずつ水を加え，まとまるまで練り，一口大に丸める。沸騰したお湯でゆで，浮いてきたらザルに移し，水を張ったボウルにとる。
- 長ねぎ：小口切り

② 削り節でだし汁をとる。
③ 鍋にだし汁，ごぼう，にんじん，大根，干し椎茸，里芋を入れて煮る。
④ 煮立ったら鶏肉を入れ，野菜がやわらかくなったら，こんにゃく，油揚げ，白玉もちを加える。
⑤ 白玉もちが温まったらＡの調味料を加え，味をととのえる。
⑥ 汁が煮立ったら，長ねぎを加えてできあがり♪