

6月給食だより

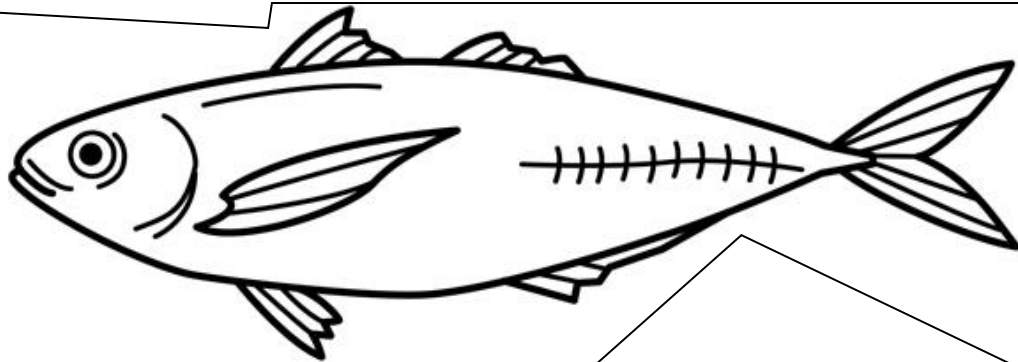
海の恵みを知って食べよう - 鰯の巻 -

私たちの住む日本は海に囲まれているので各地で新鮮で多種多様なおいしい水産物が水揚げされています。千葉県や私たちが住む夷隅郡市も同じで四季のおいしい魚があります。今年も引き続き「海の恵みを知って食べよう」と題して、年3回（6月、11月、1月）夷隅郡市内の小学校と中学校で同じ魚の料理を給食で出します。昨年で魚についての知識もわかりましたね。残すなんてもったいない！今年は昨年より残さず食べてくださいね。

栄養 おぼえているかな？

たんぱく質、脂質、ビタミン、カルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富で血液中の悪玉コレステロールを除去する働きがあり生活習慣病の予防に効果があります。

鰯（あじ）



食べ方

なめろうとさんが焼きは千葉県の郷土料理です。なめろうという名前はあまりにおいしい料理なので、皿までなめてしまうということからついたという説があります。なめろうを焼いたものがさんが焼きです。栄養バランスにすぐれた郷土料理です。

昨年、岬中2年生が家庭科調理実習で作ったレシピです。実習では鰯の手開きを実習したそうです。それを鰯バージョンにして作っても、とてもおいしかったので紹介します。

あじのさんが焼き

【材料】	(5人分)
鰯(中鰯)体長30cm以下	3尾
長ねぎ白い部分	1/2本
しょうが	ひとかけ
みそ	小さじ2
酒	小さじ1
とろけるチーズ	40g
大葉	5枚
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①Aの調味料とみじん切りにした長ねぎ、しょうがをボウルに入れ、混ぜて合わせておく。
- ②鰯を3枚におろす。身を細かく切る。※切りすぎると、焼いた時にポロポロになるので注意。ある程度細かくなったら①を加えたたく。
- ③ボウルに②としょうゆを回し入れ、混ぜる。たわら型(5個分)に成型し、中にチーズを入れて、大葉をまく。
- ④フライパンに、ごま油をしき、中火で両面にうすく焼き色がつくまで加熱する。焼き色がついたら、フタをして、弱火で3分程度蒸し焼きする。中まで火が通ったら完成！

さいとうあやか先生 レシピ提供ありがとうございました。Special thank you♥

19日食育の日
に出します！

給食レシピ

あじの南蛮漬け

【材料】	(4人分)
・あじの切り身	4切 (塩・こしょう 少々)
・片栗粉	15g
・揚げ油	適量
・ピーマン	1/4個 ……細い千切り
・パプリカ	1/8個 ……細い千切り
・玉ねぎ	小1/4玉 ……細い千切り
A {	
・だし汁(かつおだし)	40g
・塩	1.2g
・酢(米酢)	小さじ2杯
・さとう	小さじ2杯

【下準備】野菜はよく洗う。給食では衛生管理上、野菜はすべて茹でています。

【作り方】

- ① 野菜は茹で、冷水にとり、水気をしぼる。
- ② 鍋にAの調味料を入れ沸騰させ、①を加える。
- ③ あじに塩、こしょうをして片栗粉をまぶし油でカリッと色よく揚げる。揚げたら油をよくきる。
- ④ ③に②をかけて、出来上がり。

※今年度は、レシピの基本はあまりかえず、そのセンターごとに子どもたちの味覚に合った調理をして出します。お楽しみに。