

9月給食だより

海の恵みを知って食べよう その1

わたし 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
わたし 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。しかしながら 給食の 食べ残しを見ると、どうも 魚を 苦手と感じ
ている 人が 多く 見られます。そこで「海の恵みを知って食べよう」と今年度3回(9月、11月、1月)夷隅郡市内の小学校と
ちゅうがっこう 中学校で 同じ 魚の 料理を 給食で 出し、給食だよりで その 魚の 知識と レシピを お知らせします。今より 魚を 好きになってくれる
とうれしいです。

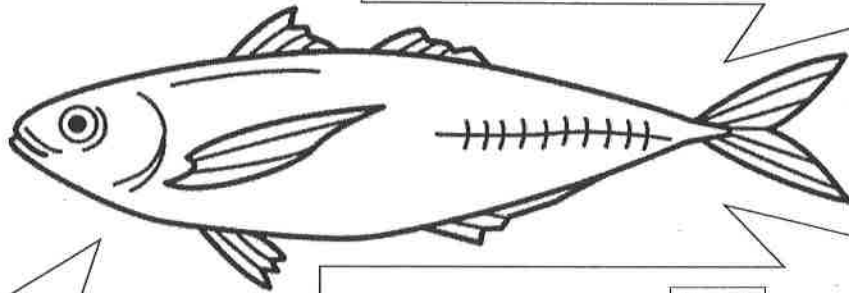
旬・産地

1年中おいしく食べられますが、旬は6月から9月です。
主な産地は、長崎県、島根県、宮崎県です。
千葉県でもとれる魚です。

栄養

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。

鯷(あじ)



選び方

目が黒く澄み、魚体にはりがあり、虹色に光り輝くものを選びましょう。

豆知識

体長5cm以下	豆あじ
体長20cm以下	小あじ
体長30cm以下	中あじ
それ以上	あじ

食べ方

刺身、なめろう、さんが焼き、南蛮漬け、マリネ、焼き魚、煮魚、フライなど和洋どんな料理にも使えます。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。

給食レシピの紹介

あじの南蛮漬け

【材料】

(4人分)

【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。

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・あじの切り身 | 4切れ(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 |
| ・砂糖 | 小さじ2杯 |

【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。