

鳥取県

学校給食会だより



令和元年 12月16日 文責：植野京子
HPアドレス：http://www.togk.or.jp

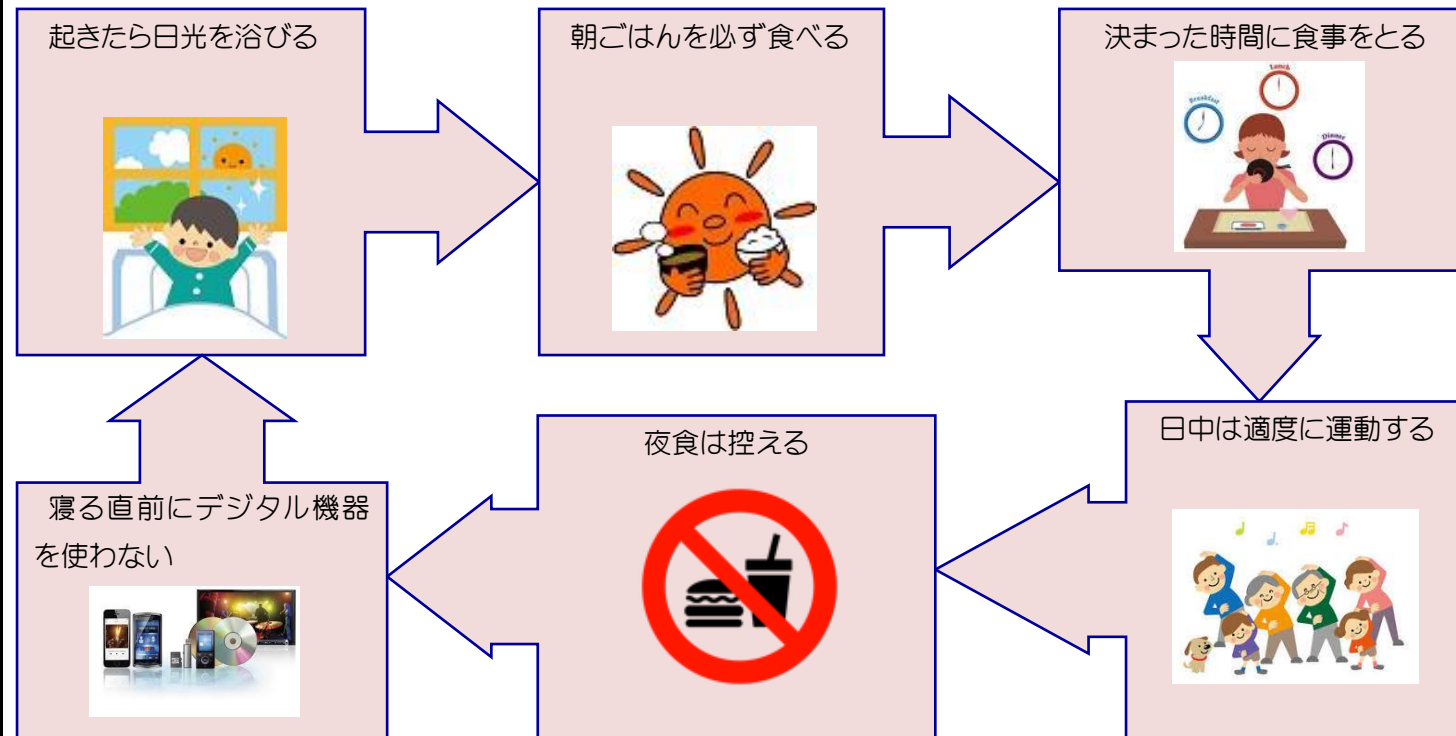
12月号(No.218)

(公財) 鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL) 0857-23-7084
(FAX) 0857-27-8040
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

いよいよ今年も最後のひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる今日この頃です。慌ただしい年末年始に向け、体調管理に気をつけて生活リズムを崩さないように注意が必要です。また、冬になるとインフルエンザや風邪が流行る時期でもあります。予防対策には日ごろからの健康管理と食事管理が重要となります。新しい年を迎えるために、残り少ない今年を元気に乗り切りましょう。



生活リズムを整えるコツ！

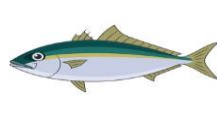
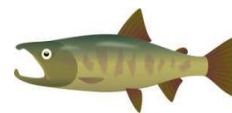


～旬の食材コラム・野菜と魚～

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。野菜やいも類には肌荒れを防ぐビタミンCが含まれています。また緑黄色野菜には、風邪防止に効果的なビタミンAが多く含まれています。冬野菜を美味しく食べましょう。



この時期は免疫力を落とさないように注意が必要です。しかし、たんぱく質が不足すると免疫力が大きく低下します。この時期のあぶらののった鮭やぶりをはじめとする魚は、良質のたんぱく質を多く含んでいます。しっかり栄養をもらってこの季節を元気に過ごしましょう。



先月号に続き【地場産物を活用した学校給食調理講習会】でのレシピをご紹介します。

(各レシピの分量は4人分となっております)

* はまちの淡寄せあかもく餡かけ



～作り方～

- ① 出汁を沸かし、酒、薄口醤油、みりん、味を調え、半分取り(半分はつみれの火入れに使う)吉野葛を水で溶かしたものでとろみをつけ、あかもくを入れ火入れする。
- ② 米をお粥にした後、蓼の葉と一緒にミキサーにかける。
- ③ 卵を白身と黄身に分け、白身に片栗粉を加えメレンゲにする。
- ④ 黄身はよく溶き、サラダ油を加えながら重くなるまで混ぜる。
- ⑤ はまちの皮を取りフードプロセッサーに掛け、メレンゲ、味噌、すり長芋、すり生姜を加え、①の出汁を90℃位に熱した鍋に丸に取りながら入れ、火を通し、おかあげする。
- ⑥ ⑤に④を掛け、100℃のオープンで7分焼き、器に①を入れ、その上に⑥を置き、②を掛けたら完成。

～材料・分量～

<はまちつみれ>

- ・ はまち 100g
- ・ 田舎味噌 小さじ2杯
- ・ サラダ油 適量
- ・ 片栗粉 少々
- ・ すり長芋 大さじ2杯
- ・ 卵 1ヶ
- ・ すり生姜 少々

<あかもく餡>

- ・ かつお出汁 720cc
- ・ 塩 少々
- ・ 薄口醤油 少々
- ・ みりん 少々
- ・ 酒 少々
- ・ 吉野葛 適量
- ・ あかもく 90cc
- <蓼・たで>・ 蓼の葉 少々
- ・ 洗米 少々

* 魚のフリッタータ



～作り方～

- ① サゴシを2%の塩水に20分漬け、蒸して火を入れカットする。
- ② Aを炒める。
- ③ ②とBでゆるめのスクランブルエッグを作る。
- ④ ③をパットに流し、その中に火を入れたサゴシを差し込むようにして並べる。その上からもう一度卵をかけ、160℃のオープンで20分焼く。
- ⑤ 切り出し、ケチャップ・粉チーズ・パセリで仕上げる。

～材料・分量～

- ・ サゴシ切身 300g
- ・ 塩水 適量
- <A>・ 玉ねぎ 100g
- ・ 人参 50g
- ・ ズッキーニ 70g
- ・ きのこ 30g
- ・ かぼちゃ 50g
- ・ コーン(缶詰) 50g
- ・ じゃがいも 60g
- ・ オリーブ 15g
- ・ キャベツ 60g
- ・ バジル 少々
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 卵 400g
- ・ 生クリーム 20g
- ・ 粉チーズ 20g
- ・ 塩 2g
- <仕上げ>・ ケチャップ 適量
- ・ 粉チーズ 適量
- ・ パセリ 適量

* 材料名青字は給食会取扱い食材です。

* サゴシの香味掛け ～油淋鶏風～

～作り方～

- ① 材料Aを用意する。野菜はそれぞれカットし、玉ねぎ、白ねぎはよく水にさらす。(繊維に直角に切る)サゴシは食べやすい様に皮に切れ目を入れ、塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ② 材料B・Cをそれぞれ用意し、できた後に2つを合わせる。(これがソースになる)
- ③ ①のサゴシを175℃の油で揚げる。
- ④ 器に玉ねぎ、トマト、サゴシ、を盛り付け、②のソースをかける。彩りよく白ねぎ、貝割、レモンを飾る。

【ポイント1】

ソースにオイスターソースを使用しているの、塩分を控えながら旨味の強いソースになっている。

【ポイント2】

大葉の代わりにみょうが、木の芽、パクチーなど季節の香りを好みで取り入れることができる。

～材料・分量～

- <A>・ サゴシ切身 4枚
- ・ 玉ねぎ(スライス) 適量
- ・ トマト(スライス) 適量
- ・ 貝割(1/2カット) 適量
- ・ 白ねぎ(千切り) 適量
- ・ レモン(輪切り) 適量
- ・ 塩コショウ 適量
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 油 適量
- ・ トマト刻み 60g
- ・ 大葉刻み 6枚
- ・ 白ねぎ(みじん) 20g
- ・ 生姜(みじん) 6g
- <C>・ 酢 40cc
- ・ 溜り醤油 20cc
- ・ 濃口醤油 20cc
- ・ オイスターソース 20cc
- ・ ごま油 20cc
- ・ 砂糖 40g
- ・ かつお出汁 140cc

【お詫びと訂正】

鳥取県学校給食会だより11月号(一部・郵送分)において、食と健康の伝言板などで紹介しました記事に誤りがございましたので、訂正してお詫びいたします。

(誤) 米子市立淀江共同調理場
学校栄養職員 友塚千春 氏

(正) 米子市立淀江共同調理場
学校栄養職員 友塚千晴 氏

(誤) 学校栄養教諭

(正) 栄養教諭



12/22は冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

なぜ「かぼちゃ」を食べるのか? かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、長期保存ができ、栄養が豊富です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。