

ランチタイム

1月



津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会

じばさんぶつ きょうどりょうり し 地場産物・郷土料理を知ろう

あまちいき 海部地域では、むかしからきそがわ木曾川などにすむかわさかな川魚がよくとれ、食べられていました。また、大豆やれんこん、ねぎなどもたくさん作られています。それらの「地場産物」を使い、むかしから家庭で食べられている料理のことを「郷土料理」と言います。

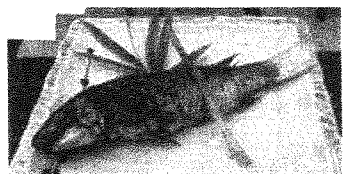
<知っていますか？海部地域の郷土料理>



はこ 箱ずし

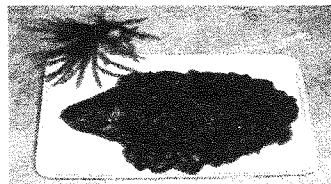
箱ずしは、もろこの甘露煮やしいたげ、卵、れんこんなどの具をいろいろよく飾り、箱型をつかって作る押しずしです。お祭りなど人が集まるときに食べられていました。

いなまんじゅう



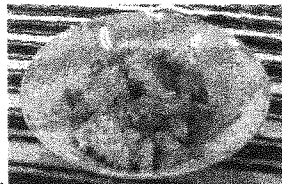
「いな」の腹の中に、ぎんなんやしいたげ入りの甘みそをつめ、焼いた料理です。

ふなみそ



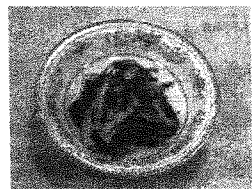
「ふな」と大豆、しょうがを、みそと砂糖で時間をかけて煮込んだ料理で、骨まで食べることができます。

ぼら雑炊



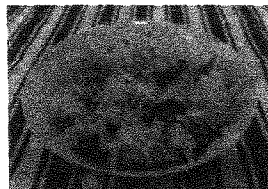
あき 秋になると川に上ってくる「ぼら」を使った炊き込みご飯のことです。

煮和え



れんこんやだいこん、にんじんなどの根菜と油揚げ、昆布を甘酢で煮含めた料理です。

かきまし



「かきまし」とは、ませご飯のことです。ご飯と具をかきまわして作ることが名前の由来です。

ひきずり



とり肉のすきやきを「ひきずり」と言います。なべにとり肉をひきずるように焼いて作ることが名前の由来です。



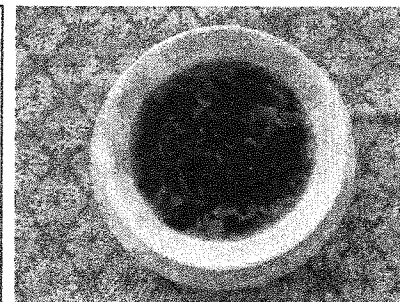
きゅうしやく しょうかい 給食レシピ紹介



こしづ ちゅうか 越津ねぎの中華スープ

★材料(4人分)

・焼き豚	40g	・鶏がらスープの素	小さじ1
・越津ねぎ	1/4本	・しょうゆ	小さじ2
・たまねぎ	1/4個	・酒	小さじ1/2
・タアサイ	1/3束	・塩	少々
・にんじん	1/4本	・こしょう	少々
・春雨	6g	・水	600ml



★作り方

- ① 焼き豚とにんじんは5mm幅の短冊切りにする。たまねぎは薄くスライス、タアサイは2cm幅のざく切り、越津ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れてやわらかくなったら焼き豚、たまねぎを入れる。
- ③ タアサイを入れ、鶏がらスープのもと、酒、しょうゆで味付けをする。
- ④ 沸騰したら春雨を入れる。春雨が柔らかくなったら、越津ねぎを入れる。
- ⑤ 最後に塩、こしょうで味を整える。

*使用する野菜は、「チンゲンサイ」「キャベツ」「白菜」などでもおいしく作れます。

Eat イングリッシュ



先月に引き続きカルシウムの多い食品について紹介します。

カルシウムは乳製品だけでなく、海藻、骨や殻ごと食べられる小魚やえびなどにも多く含まれています。

ワカメ スイウィード ヒジキ ドライド ホワイトバイト ドライド シュリンブ
wakame seaweed hijiki dried whitebait dried shrimps

カルシウム
calcium
を多く含む食品
(海藻・魚介類)



わかめ



ひじき



しらす干し



干しえび

12月ランチタイムのEat イングリッシュコーナーにおいて、誤りがありました。申し訳ありませんでした。

ヨーグルト：(正) yogurt (誤) yodurt