



ごはんを
ひょうすに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年4月28日(金)

5月の連休には、おもてなし料理に鶏めしはいかがでしょう？

献立

鶏めし・味噌汁・、鮭の天ぷら・即席漬け・牛乳

鶏めし

比内地鶏を使用して。

材料(1人分)

- 米 70g
- 餅米 20g
- 比内地鶏 30g
- ★酒 5g
- ★醤油 5g
- ★砂糖 3g

- 1 米も餅米も混ぜて研いておきます。
- 2 鍋に地鶏と★の調味料を入れて、鶏肉に火を通すように煮込みます。
- 3 1に2の煮汁全部をたして普通の水分量にしてご飯を炊く。
- 4 炊きあがったご飯に2の地鶏を混ぜ込みます。

秋田県の特産比内地鶏を使用した本格的な鶏めしです。



熱量 880kcal たんぱく質 36.9g 脂質 32.3mg カルシウム 541mg 価格 394.34円

栄養士コメント

ほっけ、「鮭」

地場率(カロリーベース) 80%



大館市の名物駅弁「鶏めし」が駅弁百選に選ばれました。

日本海、北日本、ロシアでまとまるとれる魚。戦後食糧難のとき配給されたとき腐敗などして、まずいと思いこんでいる世代も多い。鮮魚よりも干物(開き干し)の原料として重要。ホッケの開き干しは、1970年代後半くらいまでは比較的ローカルなものだった。これが脂嗜好から人気が高まり、今日に至っている。国産ホッケの干ものは庶民的なものであったが、近年国産ホッケを使ったものは高価なものとなっている。近縁種にキタノホッケ(シマホッケ)がいるが、こちらはロシアなどから大量に輸入されてホッケ同様に食べられているが、国産ホッケの干物が高くなって、スーパーなどではこちらの方が主役に。鮮魚の入荷は少ないながら関東などにもあり、徐々に味の良さが認められてきている。

