



ごはんを  
びょうずに  
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 ー 中 今日の給食

平成29年12月20日(水)

今日も寒いです。ぞくぞくする寒さですね！今朝は集会もありました。こんな日は暖かシチューで身も心もあたたまりましょう..

献立

ご飯・冬野菜のクリーム煮・豚肉の生姜焼き・塩キャベツ・牛乳

### 五福神漬け

{材料}

- ・大根
- ・にんじん
- ・きゅうり(はやとうり)
- ・生姜
- ・干し椎茸
- ・なす
- ・しその実
- ・レンコン

①材料合わせて1kgにする。

{つけ汁}

- ・醤油 300cc
- ・砂糖 200g
- ・酒 100cc
- ・だし昆布 適宜

水飴 60g 酢(梅酢)30cc  
(3回目に加える)

- ②塩漬野菜は塩を抜く
  - ③野菜の水気を切り、絞る
  - ④つけ汁を作り、強火で2分間煮る
  - ⑤③④を3回繰り返す。
- ※煮すぎに注意、保存は冷凍です

五城目産の材料で作る副神漬け。人気なのでレシピ搭載しました。



熱量 862kcal たんぱく質 40.8g 脂質 25.5mg カルシウム 429mg 価格 349.28円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 78%

福神漬けは、大根・茄子・鮎豆・蓮根・生姜・紫蘇の実・筍などの野菜を細かく刻み、味醂醤油に漬け込んだ漬物。治時代初頭、野田清右衛門という人が考案。七つの材料を使ったこの漬け物を七福神になぞらえて『福神漬け』と命名された。福神漬けがカレーライスに添えられるようになったのは、明治35年頃。もう120年以上も日本の食卓を彩ってきた食欲をそそる存在。福神漬けはハイカラな食べ物『カレー』の象徴だったそうです。

カレーの本場インドでは野菜や果物を香辛料・砂糖で甘く煮たチャツネという漬物が一般的なカレーの付け合わせだったのですが、カレーが日本にやってきた当時、日本人にはチャツネは不評で、ヨーロッパ航路船の一等船室の食堂ではチャツネの代わりに福神漬けが添えられていて、福神漬を添えるようにしたところ大好評で、とてもハイカラな食べ物として話題になったそうです。

※今日のクリーム煮は、五城目の冬野菜、里芋、白菜、バターナッツ、にんじん、たまねぎ、たくさん入れた栄養価の高い献立です。風邪の予防は栄養のある食事が一番ですからね。