



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5月8日(月)

5月のメイン食材は「たけのこ」「アスパラガス」今日は味噌煮で

献立

ご飯・みそ汁・ちくわのマヨ焼き・たけのこの味噌煮・味のり・牛乳

孟宗だけのおかか煮はお腹がすっきりする感じです。笹だけや根曲がりだけ等で作ってもいいですね。

### たけのこの味噌煮(1人分)

- ・たけのこ(下処理済み) 60g
- ・鶏肉 20g(切り)
- ・角こん 25g(下ゆで乱切り)
- ・にんじん 10g(乱切り)
- ・しょうゆ 2g
- ・みりん 2g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・みそ 3g
- ・糸かつお節 0.1g
- ・いんげん あれば彩りに最後に…

○作り方

- 1 味噌と酒を混ぜておきます。
- 2 鍋に少々の湯を沸かし、たけのこ、にんじん、角こん、の順に煮込み、途中①以外の調味料と鶏肉を入れて汁気が無くなるまで煮込みます。
- 3 野菜に火が通ったら、最後に①を入れ味を整え、最後に糸鰹をからめます。



熱量 845kcal たんぱく質 30.6g 脂質 31.4mg カルシウム 406mg 価格 393.06円

栄養士コメント

### 今日の食材たけのこ 「孟宗だけ」

地場率(カロリーベース) 68%

モウソウチク(孟宗竹)はアジアの温暖温湿地域に分布する竹の一種である。種名は冬に母の為に寒中笥を掘り採った三国時代の人物、孟宗に因む。別名江南竹、ワセ竹、モウソウダケ。

#### ■筍(たけのこ)の選び方

- たけのこは鮮度が命です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。
- 大きさの割に軽いものは水分が無くなり、鮮度が落ちています。
- 穂先が黄色でなく緑色になっているものは、育ちすぎでえぐみが強いので避けましょう。
- 孟宗竹の場合は、形がずんぐりとした釣鐘型もので、外皮は薄茶色でしっかりとっていて毛ばだち、先端は黄色く、切り口が白くてみずみずしいものがよいでしょう。根元の赤い粒々が小さくて少ないものほどやわらかいです。

#### ■筍(たけのこ)の豆知識

##### ●孟宗竹(もうそうちく)という名のいわれ

中国二十四孝の一人である孟宗が、病気の母の欲しがる筍を探して雪の中を歩き回り、とうとう掘り当てて、孟宗の母は元気を取り戻した、という故事に由来します。

秋田では、竹と言えば、笹だけが主流で孟宗だけはありますが、市場には季節物ですから豊富にあります。米糠であくを抜いて食べます。秋田でとれる笹だけはあく抜き必要も無く、そのまま食べます。