



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10月26日(木)

10月の献立作成の目標「秋を感じる、食欲の秋にふさわしい食事」です

献立

えびピラフ・春菊のスープ・蓮根きんぴら・牛乳

蓮根のきんぴら、給食では人参入れたり油揚げを入れたりしますが、蓮根だけのきんぴらが一番おいしいです。

エビピラフ 材料(1人分)
 ・精白米...100g ・バター...適量
 ・冷凍むきエビ...30g
 ・玉ねぎ...50g
 ・バター...1g
 ・コンソメ...5g
 ・白ワイン...5g
 ・塩...適量
 ・こしょう...適量
 ・パセリ 少々

※旬の春菊もニンニクの効いたスープじたてにすると、けっこうおいしいですよ。

1. 米を磨いで水を切っておく。
2. 干しエビは水で十分にもどしておく。
3. 玉葱は粗みじん切りにする。
4. 鍋にバター、冷凍むきエビ、玉葱を強火で炒め、白ワイン、塩こしょうで強めの味をつける。
5. 炊飯器に1, 2, 3の汁だけとコンソメを入れ普通に炊く。
6. 5と4を十分に混ぜる。
7. パセリのみじん切りをふって完成。



熱量 820kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.9mg カルシウム 340mg 価格 360.72円

栄養士コメント

秋田ではあまり食べませんが
蓮根は今が旬でおいしい！！

地場率(カロリーベース) 78%

旬は晩秋から冬です。7月の下旬ごろから早掘りのれんこんが、新れんこんとして出回り、翌年5月までに順次出回りますが、11～3月がピークとなります。

夏に晴天が多く気温が高かった年ほど豊作になります。

れんこんは、多年生の水生植物である蓮(はす)の地下茎の肥大した部分を主に食用とします。呼び方もれんこん(蓮の根ということから)、蓮と両方の呼び方をするようです。実や若葉も食用とします。

れんこんを食用としているのは日本、中国など少数の国々だけです。日本では穴があいているので「見通しがきく」というところから、縁起物として、おせち料理に欠かせない野菜のひとつです。

れんこんの栽培は、蓮田といって、水田、というか泥沼のようなところで作られます。葉は水面に出て、夏に白や薄紅色の大きな花を咲かせます。冬に栽培沼の泥の中から、太った地下茎を掘り出して収穫します。

