



ごはんを
びゅうずに
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30年5月18日(金)

5月のメイン食材の「たけのこ」、今日は筑前煮です。

献立

ご飯・牛乳・鯖の味噌煮・野菜のからし和え・筑前煮

鯖の味噌煮(5人分)

〈材料〉

- ・真鯖(切り身) 80g × 5切
- ・しょうが 10g (すりおろす)
- ・みそ 25g
- ・酒 20cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

〈作り方〉

- ①切り身にした鯖を湯で軽く茹でる。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③オーブンの天板にシートを敷き魚を並べ、調味料をかけ蒸し焼きにします。

※給食ではスチームコンベクションオーブンを使って作っています。鍋でコトコト煮込んでもいよいよです。

たけのこ、れんこん、ごぼう、人参、いんげん、しいたけ、こんにゃく。筑前煮で食物繊維をしっかり取りました。



熱量 849kcal たんぱく質 39.1g 脂質 23.4mg カルシウム 344mg 食物繊維 6.1g

栄養士コメント

今日は「筑前煮」

地場産物活用率(カロリーベース) **62%**

筑前煮は鶏肉、にんじん、ゴボウ、レンコン、こんにゃくなどを油で炒め、砂糖、醤油で甘辛く煮た料理のことです。

「筑前」とは現在の福岡県の北部、西部あたりの旧国名です。筑前地方で好んで作られていたこの料理は一般の甘煮と異なり、煮る前に油で炒めることから、「筑前地方独特の煮物」の意味でこう呼ばれるようになりました。

筑前煮は筑前以外の地域の呼称で、ご当地や周辺地域では「がめ煮」と呼ばれています。「がめる」は博多の方言「がめくり込む」(「寄せ集める」などの意味)が名前の由来とされています。

郷土料理と言うよりは家庭料理のようなもので、季節ごとにその地域で採れた物を寄せ集めて煮物として食してきました。当然春は孟宗竹も入ることでしょう。今日の給食では、五城目産の孟宗竹を使っています。