



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 一 中
今日の給食

平成30年5月7日(月)

5月のメイン食材「たけのこ」。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

たけのこの味噌煮(1人分)

- ・鶏肉 20g
- ・たけのこ(下処理済み) 60g
- ・角こんにやく 25g(下ゆで、乱切り)
- ・にんじん 10g(乱切り)
- ・しょうゆ 2g
- ・酒 2g
- ・砂糖 1g
- ・みそ 3g
- ・みりん 2g
- ・糸かつお節 0.1g

〈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、角こんに、の順に煮込み、途中で①以外の調味料と鶏肉を加え、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、最後にかつお節をからめます。

今日は孟宗だけを使用しました。笹だけや根曲がりだけ等で作ってもいいですね。



熱量 823kcal たんぱく質 27.1g 脂質 30.7mg カルシウム 313mg 食物繊維 5.0g

栄養士コメント

今日の食材
「孟宗だけ」

地場産物活用率(カロリーベース) 67%

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す。

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。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とりとして毛羽立ち、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。

■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。

※季節になると市場に豊富に出回る孟宗だけはほとんど県外産です。秋田は笹だけや根曲がりだけが主流です。たけのこは米糠であくを抜き、いろいろな料理にして春の味覚を楽しみましょう。