



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

令和2年5月22日(金)

給食の準備を15分以内で手早く行いましょう。

献立

チキンカレー・牛乳・野菜の炒り卵ソテー・福神漬

チキンカレー(一人分)

〈材料〉

・鶏もも肉	60g (一口大)
・プレーンヨーグルト	15g
・カレー粉	0.5g
・玉ねぎ	60g (スライス)
・炒め玉ねぎ	30g
・トマト	20g (またはトマト缶)
・バター	3g
・おろしにんにく	2g
・おろし生姜	1g
・カレールー	25g
・ローリエ	適量

〈作り方〉

- ①材料を切る。
- ②ヨーグルトとカレー粉を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ③鍋にバターを溶かし、にんにく、生姜を炒めて香りを出す。玉ねぎ、鶏肉を炒めて水を加えて煮る。ローリエ、炒め玉ねぎ、トマトも入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったらローリエを取りだし、カレールー、ソース等を加える。よくかき混ぜながらじっくり煮込む。

人気のチキンカレー。ちょっとスパイシーです。エコ・ファーマーズさん製の福神漬と一緒に、美味しくいただきました！



熱量 924kcal たんぱく質 32.9g 脂質 28.6g カルシウム 395mg 食物繊維 4.2g

栄養士コメント

「福神漬」

地場産物使用率(カロリーベース) **62%**

福神漬の由来にはいろいろな説があります。

ひとつは、寛文12年(1672年)、出羽国雄勝郡八幡村(現・秋田県湯沢市)出身の了翁道覚が、上野寛永寺に建立した勤学寮で寮生におかずとして出していた漬物という説。その漬物は了翁が考案したといわれ、大根、なす、きゅうりなど野菜の切れ端をよく干して漬物にしたもので、輪王寺宮がこれを美味とし「福神漬」と命名、巷間に広まったとされています。

もうひとつは、明治時代初頭、東京・上野の漬物店「山田屋」の店主・第15代野田清右衛門が開発し、自分の経営する茶店で売り出したところ評判となり、日本全国に広まったという説。この漬物を大いに気に入った当時の流行作家「梅亭金鷲(ばいていきんが)」で、「ご飯のお供にこれさえあれば他におかずは要らず、食費が抑えられ金が貯まる(=家に七福神がやってきたかのような幸福感)」という解釈で、7種類の野菜を使用し、店が上野不忍池の弁財天近くにあった事から「福神漬」と命名されたといわれています。

ちなみに、現在のようにカレーと一緒に食べるようになったのは大正時代と言われています。

五城目町では、五城目エコ・ファーマーズさんが地場産の野菜を使って作る「福神漬」を給食で使っています。塩分控えめでやさしい味わいです。



