



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

令和2年6月18日(木)

梅雨時の衛生に気をつけましょう。

献立

ごはん・牛乳・鶏肉の唐揚げ・煮じゃ昆布・みそけんちん汁

煮じゃ昆布 (1人分)

〈材料〉	・すき昆布	2g
	・ちくわ	10g
	・にんじん	10g
	・油揚げ	5g
	・干し椎茸	0.1g
	・ごま油	適量
	・しょうゆ	5g
	・酒	2g
	・みりん	2g
	・砂糖	少々
	・七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ①すき昆布、干し椎茸はたっぷりの水で戻す。椎茸はスライスしておく。
- ②にんじんは千切り、油あげは湯通しをしてせん切りにする。ちくわは細長く切る。
- ③鍋に油をしき、にんじん、椎茸、ちくわ、油揚げを炒め、昆布を最後に入れる。
- ④干し椎茸の戻し汁を足しながら十分に炒り煮し、調味料で味付けをする。水分が少なくなるまで煮て味を染み込ませる。

今日はすき昆布の煮付けですが、秋田では「煮じゃ昆布」といいます。煮た昆布 → 煮じゃ昆布... ?



熱量 855kcal たんぱく質 36.2g 脂質 26.2g カルシウム 357mg 食物繊維 4.3g

栄養士コメント

「唐揚げ」

地場産物使用率(カロリーベース) **69%**

から揚げ(からあげ、空揚げ、唐揚げ)は、食材に小麦粉や片栗粉を薄くまぶして、衣をつけずに高温の油で揚げた料理です。単に「からあげ」という場合は鶏肉を使ったものを指していることが多いですが、本来は食材は問いません。野菜や魚介類を使ったものもあります。漢字表記では、「空揚げ」(または空揚)や「唐揚げ」(または唐揚)と書きます。

戦前から、日本で初めてできた外食レストランのメニューに「若鶏の唐揚」はあったそうですが、一般的に外食店や家庭に広く普及したのは戦後のことです。戦後の食糧難に対応するため九州などで養鶏場が作られ、アメリカのブロイラーが輸入されて増産されました。高度経済成長期以降の1970年代になると、アメリカのケンタッキーフライドチキンが日本にも紹介されて普及し、香辛料の効いたフライドチキンも外食メニューのひとつとなり、それまでであった醤油味をベースにした唐揚げも人気となっていったとのこと。今では味付けも多様化し、コンビニエンスストアでも手軽に買えるようになりましたが、各家庭によって違う味付けは「お袋の味」のひとつになっているのではないのでしょうか。給食でも人気メニューのひとつです。

