



わくわく給食だより

NO.15

下松市立中学校給食センター

まるごと！下松給食の日 《1月27日(木)》

「まるごと！下松給食の日」は、1月19日（水）に下松市内全小学校で、27日（木）に下松市内全中学校で実施します。毎年1月にこの取り組みを始めて、今回で12年目になります。

地産地消の取り組みのひとつとして、できる限り下松産の食材を使うことにこだわった給食です。この取り組みのねらいは、「下松産食材をたっぷり使った給食を食べることをとおして、ふるさと下松のよさを知り、もっと下松を好きになろう！」です。

生産者・流通業者・給食関係者が、下松の魅力をまるごと給食に込めて、みなさんに伝えます。

<まるごと！下松給食メニュー>

- ★ ごはん … 下松市米川産の「コシヒカリ」を使います。
- ★ チキンチキンれんこん … 山口県産の「鶏肉」と下松市産の「れんこん」を、下松市農業公園の来巻産にんにくが入った「焼肉のたれ」などで味付けしたものです。
- ★ くだまつ降松あえ … 下松市産のほうれんそう・もやし・レモンと、のり・ごまの和えものです。
- ★ ななほしじる七星汁 … 下松市産及び山口県産のはくさい・だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・豆腐・わかめの7つの食材が入ったみそ汁です。みそは周南市八代（やしろ）で作られたものを使います。
- ★ 牛乳 … 山口県産です。



今年度は、末武上の生産者さんが作られている「にんじん」の生育の様子について、食育コーナーの掲示で詳しくご紹介します！
下松市のホームページでも見ることが出来ます。



チキンチキンれんこんのレシピ

材料（4人分）

鶏肉	200g
でん粉	適量
れんこん	100g
揚げ油	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	大さじ1
焼き肉のたれ	小さじ1
(入れなくてもよい)	
水	20cc

A

《作り方》

- ① れんこんは、5mm幅のいちょう切りにして、水気を取ってから素揚げにする。
- ② 鶏肉は、一口大に切り、でん粉をつけて油で揚げる。
- ③ Aを合わせて、たれをつくる。
- ④ ③を鍋で熱し、①と②を加えて混ぜ合わせ、味を調える。



だしの基本を知ろう!

だしは、食材のうま味成分をしみ出させたものです。世界中にだしを利用する料理がありますが、日本では食材を加工し、短時間で旨味を引き出せるものが多く、独自のだし文化をつくってきました。だしの食材の代表には、昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどがあります。また、地域によって伝統的に使われてきた食材として、魚の頭や骨、かんぴょう、干しえび、干し貝柱などがあります。

料理にかかせないだしのうま味成分は料理の味の基調となり、おいしさを生む大切な役割をしています。

だしの種類	食材	合う料理
かつおだし	かつお節	だしが主役となる料理。 すまし汁、みそ汁、麺類のつゆなど。
昆布だし	昆布	素材の味や香りを活かした料理。 おひたし、煮物、出し巻き卵など。
煮干しだし	煮干し	みそ汁にピッタリ。 好んで炊き込みご飯や麺類、煮物、鍋物など。
しいたけだし	干しいたけ	しいたけの風味と香りを活かした料理。 めんつゆ、炒め物、汁物、煮物など。
あごだし	トビウオ	汁物にピッタリ。 九州地方、日本海側でよく使われている。



食の王道 みそ汁に合う「煮干しだし」



関西では「いりこだし」といいます。煮干しはカタクチイワシをゆでて干したもので、煮干しになってからも酸化しやすいです。よい煮干しの見分け方は、全体的に銀色であることです。黄色っぽく変色しているものは、脂焼けしていて品質が低下しています。また、お腹が割れているものはゆでる段階で鮮度が悪かった可能性があります。

煮干しだしのとり方

・水……500ml ・煮干し……10g(水の重量の2%)

〈作り方〉

- ① 頭とはらわたを取り除いた煮干しを水に浸し、柔らかくなったところで火にかける。
- ② 弱火で10分ほど煮出す。(沸騰させるとアクと臭みが出るので沸騰させないこと。)
- ③ こし器などでこす。



煮干しの頭とはらわたを取り除き、小さく裂くとうま味成分がより抽出できます。生臭くなるのを防ぐために、加熱するときは鍋にふたはしない方がいいですよ。

七星汁は、山口県産の煮干しからだしをとっています。

