



今月の給食目標  
「和食の良さを知ろう」

いよいよ秋本番です。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何を行うにも良い気候になってきました。実りの秋であり、多くの作物が市場に出回る季節です。

食材本来おいしさを引き出している料理である『和食料理』にかかせない天然の調味料『だし』には、かつお節、煮干し、昆布、干し椎茸、があります。それぞれイノシン酸、グルタミン酸、グアニル酸等のうま味成分が多く含まれています。かつお節と昆布での混合だしでは、相乗作用でさらにうま味がアップします。だしを使用することにより、食材そのものの味を引き出し、生活習慣病の原因の一つである、塩分を控える料理を作ることができます。学校給食でも天然だしを使用しての調理を行い、塩分を控えた料理を提供しています。

## 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、やわらかくなったところで火にかける。
- ② 弱火で10分ほど煮だす。(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。



### 【けんちょう (けんちん煮)】

けんちょうは山口県全域で食べられている郷土料理です。大根・人参などを豆腐と一緒に炒めて味付けし、汁気がなくなるまで煮詰めます。

10月26日の給食のレシピを紹介します。(だし汁に削り節だしを使っています。)

#### 材料 (1人分)

鶏肉	10g		
木綿豆腐	80g	サラダ油	1.0g
油揚げ	8g	削り節	1.0g
大根	50g	(だし汁)	
人参	20g	砂糖	1.0g
こんにゃく	20g	しょうゆ	4.0g
		酒	1.3g
		みりん	2.5g

#### 〈作り方〉

- ①大根とにんじんはいちょう切り、里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。豆腐は水切りしておく。
- ②鍋にサラダ油を熱して、大根・人参・里芋を炒める。油が全体に回ったら、豆腐を手で粗くつぶしながら加え、細く切って湯抜きした油揚げ、薄く切って湯通ししたこんにゃくも入れ、炒め合わせる。
- ③調味料を加え、火が通るまで煮る。

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について