

越前町学校給食力シンドラー

ふるさと献立の日



【10月の給食目標】好き、きれいしないで食べましょう

10月19日

<p>【献立名】</p> <p>有機玄米ごはん 牛乳 かきたま汁 豚肉の梅煮 キャベツのごまあえ 越のルビー</p>	<p>【献立について】</p> <p>今日は「ふるさと献立」の日です。 給食の献立の半分以上は和食です。そして和食献立の日には、必ずだしをとります。だしをとる材料は、昆布や煮干し、かつお節などがあり、料理によって使い分けをしています。 かつお節は、世界で一番硬い食品としてギネスブックにもものっています。この硬さは、おいしさの塊であり、昆布のだしと同様に、世界でいちばん短い時間でとることのできるだしです。「だし」を基本にした和食は、世界中から注目をあびています。私たち日本人も今一度和食のよさを見直してみるのもよいですね。</p>
---	---



<p>【使用予定地場産物】</p>	<p>米 うすあげ うめぼし キャベツ さつまいも</p>
--------------------------	-----------------------------------

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「かつおぶし」についてのクイズです。 かつおぶしのある特徴が世界一になっています。 それは、次のうちどれでしょうか。</p> <p>① 世界一香りが強い食べもの ② 世界一硬い食べもの</p>	<p>【解説】</p> <p>かつおぶしは、世界で一番硬い食品としてギネスブックにもっているそうです。 またかつおぶしは、昆布と同じように短い時間でとることができるだしとして世界中から注目をあびています。 今日は、ふるさと献立の日です。福井県の郷土料理の多くもだしをとってつくります。和食の良さを大切にしたいですね。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>
--	--

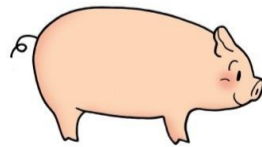
☆作ってみましょう☆

豚肉の梅煮

<材料(約5人分)>

- | | | |
|---|-------------|-------|
| | 豚肉角切り | 400g |
| | しょうが(みじん切り) | 小さじ1 |
| A | 酢 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ3弱 |
| | しょうゆ | 大さじ1弱 |
| | 水 | 250ml |

- | | | |
|---|--------|------------|
| | 梅干し | 15g(中2個程度) |
| B | 梅酒 | 大さじ1弱 |
| | 角切りこんぶ | 6g |



豚肉に含まれるビタミンB1は、牛肉や鶏肉の約10倍！このビタミンB1には、疲れを取る働きがあります★豚肉を食べて、毎日元気に過ごしましょう！

<作り方>

- ① しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 梅干しは種をとり、実をみじん切りにしておく。
- ③ 豚肉を熱湯でさっと湯通しして、鍋に入れる。
- ④ ③の中に、しょうが、合わせ調味料Aを入れて煮る。
- ⑤ しばらくたったら、Bを加えて煮込む。
- ⑥ 全体に煮汁が少なくなるまで煮込んだら、出来上がり。

豚肉と梅の相性がとっても良く、さっぱりとしていてご飯が良く進む一品です！

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。