



越前町学校給食力レンダ

海土里ちゃん献立




【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう

7月16日

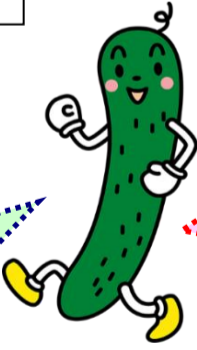
<p>【献立名】 有機玄米ごはん 牛乳 夏野菜のカレー汁 きれいのからあげ 織田きゅうりの香り漬け</p> 	<p>【献立について】 今日、海土里ちゃん献立の日です。地場産ポスターでも今が旬の織田きゅうりについてお知らせしています。 そこで、今日は味の表現についてお話します。昔、料理の鉄人という番組がありました。出演者は、腕ききの料理人の料理を味わいながら、例えば、トマトを使った煮こみ料理なら、「トマトがあまいです。ただ、甘いだけではない、甘さの後にくる酸味のバランスがとてもいい。この甘みと酸味があるおかげでしょうか。味に深みをもたらしています。」という具合にコメントします。 みなさんも、海土里ちゃん献立の日に、何か感じた味や歯触りについて表現してはいかがでしょうか。</p> 
--	---

<p>【使用地場産物】</p>	<p>米 げんまい きれい じゃがいも にんじん トマト ピーマン たまねぎ なす きゅうり</p>
------------------------	---

<p>【クイズ】 今日は何ぞなぞです。 8個食べるとしあわせな人になれるという伝説がある野菜はなあに？</p>	<p>【解説】 8個食べて「ハッピーマン」になれるかはわかりませんが、ピーマンは、ビタミンCや、抵抗力を強めるカロテンが豊富です。また、髪の毛や皮ふ、爪、歯などを健康に保つ成分のケイ素も含まれています。もしかするとピーマンは伝説どおりになる野菜かもしれませんね。</p>  <p style="text-align: right;">【こたえ】 ピーマン</p>
--	---


☆作ってみましょう☆

きゅうりの香り漬け

<p>＜材料(約5人分)＞</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>きゅうり</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ1/5</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>少々</td> </tr> </table>	きゅうり	200g	にんじん	15g	塩	小さじ1/5	さとう	小さじ2	しょうゆ	大さじ1	ごま油	少々	 <p>夏の暑い時期には、このようなさっぱりした一品が食卓に並ぶと、食欲がわきますね☆</p> <p>今が旬のワタシ、からだを冷やす役割もあるから、ワタシを食べて暑い夏を吹き飛ばしてね〜♪</p>
きゅうり	200g												
にんじん	15g												
塩	小さじ1/5												
さとう	小さじ2												
しょうゆ	大さじ1												
ごま油	少々												

＜作り方＞

- きゅうりは乱切りにして、にんじんは千切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせておいたところに①を漬け込む。
- 味がしみこんだらできあがり。

きゅうりの花です。 → 

※きゅうりは、乱切りでなく、たたききゅうりにするとより早く味がしみこみます。