

# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立の日



【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

# 5月24日

### 【献立名】

有機玄米ごはん  
牛乳  
若竹汁  
カレイの梅マヨネーズ焼き  
打ち豆入り煮なます  
越のルビー



### 【献立について】

今日の若竹汁に入っているたけのこは朝掘りの新鮮な宮崎地区のたけのこを使っています。たけのこを茹でると中に白いつぶつぶが付いていることがあります。これは「チロシン」というアミノ酸で、おいしさのもととなります。この「チロシン」は主に肉や魚に多く含まれているアミノ酸でもあります。山菜であるたけのこに含まれているのは貴重なことで、ですからたけのこ独特のおいしさが生まれるのかもしれません。この「チロシン」は、神経の伝達物質を作り出すもとにもなっています。つまり、たけのこは脳の活性化を助ける食材ともいえそうです。



### 【使用予定地場産物】

こめ 米 ゆうきげんまい とうふ カレイ うちまめ うめぼし  
うすあげ こまつな

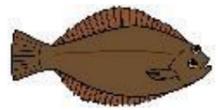
### 【〇×クイズ】

今日はかれいについてのクイズです。  
越前ガレイの漁は、毎年9月1日から  
次の年の3月1日までである。  
〇か×か？



### 【解説】

越前ガレイの漁は毎年9月1日から次の年の5月31日までです。  
越前ガレイは、刺身、唐揚げ、焼きがれい、煮付けなど  
どのように調理してもおいしくいただけます。



【こたえ】 ×

## ☆作ってみましょう☆

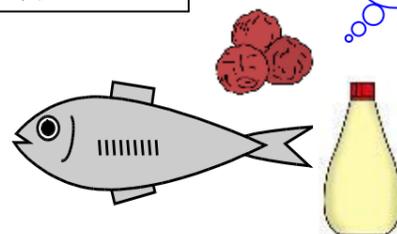
### カレイの梅マヨ焼き

#### <材料(約5人分)>

カレイの切り身(50g程度) 5切れ  
(軽く塩を振っておく)

アルミホイルなど

A 梅干し(梅肉) 大さじ1  
マヨネーズ 50g  
みりん 大さじ1強  
小麦粉 大さじ1  
白すりごま 小さじ1



#### <作り方>

- ① Aの材料を混ぜ合わせる。
- ② アルミホイルやアルミカップなどに魚を並べ、その上に①をかける。
- ③ オーブンで焼く。  
\* 目安: 220°C 15~18分  
オーブントースターでも良い。  
一部のみ焦げる場合などは、上にアルミホイルをのせて調整するときれいに仕上がる。

小麦粉のかわりに、最近よく出回っている米粉を使ってもいいですね。給食では、朝日特産加工場のかぼちゃパウダーを少量入れます。

※梅マヨネーズソースが、魚にとっても合う料理です。  
ハマチだけでなく、いろいろな魚でおためしください。

※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。