

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 106

平成 22 年 2 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

〔 鮭のマリネ(レモン味) 〕

《 阪神北 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
△ 紅鮭(角切り)	40
△ 食塩	0.03
△ こしょう	0.01
△ でん粉	10
△なたね油	4
△たまねぎ	15
△ 植物油	5
△ パセリ	0.5
△ 穀物酢	4.5
△ 上白糖	4
△ _A うすくちしょうゆ	1.5
△ レモン汁	1
△ 食塩	0.09
△ こしょう	0.03

(作り方)

- ① たまねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。
- ② 鮭に下味をつけ、でん粉をまぶし油で揚げる。
- ③ 釜でたまねぎを炒め、Aを入れ加熱する。
- ④ ③にパセリを加え、さっと火をとおし、②を入れて釜の中であえる。



【 料理について 】

紅鮭を使用していますが、タラやホキなどの白身魚でもおいしいです。
角切りなので食べやすく、揚げて甘酸っぱい味がするので、人気のある魚料理です。

(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
鮭のマリネ
切り干し大根の煮付け
呉汁

〔 ほたて汁 〕

《 阪神北 》

(1人分材料)

	純使用量 (g)
△ ほたてがいがい(煮干し)	5
△ たまねぎ	20
△ にんじん	15
△ 稲庭うどん	6
△ ほんしめじ	5
△ 葉ねぎ	3
△ _A うすくちしょうゆ	4
△ 本みりん	0.5
△ 食塩	0.2
△ _B かつお削り節	2
△ こんぶ	0.5
△ 水	120

(作り方)

- ① ほたてがいはぬるま湯につけてもどす。(もどし汁は後でつかう)
- ② たまねぎはスライス・にんじんは短冊切り、しめじは小分けにする。
- ③ ねぎは小口に切る。
- ④ 稲庭うどんは10cm位に折り、ゆがく。
- ⑤ Bでだしをとり、①のもどし汁・②を加え、やわらかくなったらAで味付けし、④を加える。
- ⑥ ③を入れて仕上げる。



【 料理について 】

秋田県の稲庭うどん、青森県の貝柱を使ったお汁です。
昆布、かつお削り節、貝柱のうま味が上品にミックスしています。稲庭うどんがこの汁のうま味をしみ込ませておいしくなります。
お汁の量を多めにするのがコツです。
稲庭うどんは、四国の讃岐うどん、名古屋のきしめんとともに、日本三銘うどんの一つとして知られる少し細めの干しうどんです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
手巻きずし
手巻き用焼き海苔
きざみたくあん
そぼろ納豆
ほたて汁