

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 114

平成 22 年 11 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)

## [ たこまぜごはん ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ 精白米	75	① かつお削り節でだしをとる。
△ まだこ(ゆで・1cm)	25	② にんじんはせん切り、こんにやくは3cm・さといもは5mmのいちょう切りにし、ポイルする。
△ さといも	8	③ 昆布はもどし、ごぼうは短く切る。
△ にんじん	5	④ ①にAを入れ、たこ・②③を入れ煮る。
△ こんにやく(つき)	5	⑤ ごはんにかけて食べる。
△ ごぼう(ささがき)	3	
△ 刻み昆布	0.7	
△ こいくちしょうゆ	2	
A 清酒	0.5	
みりん	0.5	
△ かつお削り節	0.5	
水	10	



## 【 料理について 】

明石だこを使ったたこまぜごはんは、たこと昆布と一緒に煮ることにより、旨味がまします。また、その旨味が里芋にしみこんで、よりおいしくなります。里芋が手に入らない季節は、たけのこや油揚げを入れて作っています。

## (組合せ献立例)

たこまぜごはん  
牛乳  
鯖の塩焼き  
キャベツのごまあえ  
そうめん汁

## [ たこのから揚げ ]

## 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量 (g)	(作り方)
△ まだこ(7gカット)	50	① たこに塩・こしょうをし、でん粉をつける。
△ 食塩	0.1	② 175℃程度の油で約4分30秒揚げる。
△ こしょう	0.01	
△ でん粉	2.5	
△ 植物油	4.2	



## 【 料理について 】

昔から明石のたこは柔らかさと味の深さで有名です。噛みしめる度に、おいしさを増す明石だこを使ってからあげにしています。カットしたまだこを使用し、冬の季節はもちろんのこと、半夏生のころのメニューとしてもとり入れることができます。また、児童・生徒の好きな献立のひとつです。

## (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
たこのから揚げ  
ひじきの含め煮  
のっぺい汁