

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

No. 26

平成14年11月20日

日本体育・学校健康センター  
物資委員会・食品研究部会

## [ たこと大根の煮付け ] 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
○ たこ(ゆで2cmカット)	40
大根	70
△ 濃口しょうゆ	3
△ 砂糖	2
本みりん	2
清酒	1
△ 削り節	1
水	25

### (作り方)

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 大根は、いちょう(2cm)に切り、下ゆでする。
- ③ ①に調味料を入れ②とたこを入れ煮込む。  
(30分程度)



### 【料理について】

大根にたこの味や色がしみこみおいしくなります。たこのかわりにイカで煮込んでもおいしいです。

たこ(蛸)は、海底の岩間に住みカニや貝などを食べます。頭と胴からなり、二列に並んだ吸盤を持つ八本の腕が口をとりかこんでいます。種類が多く(40種類ぐらい)食用とされるものには、まだこ、みずだこ、てながだこ、いいたこがあります。

主成分は、たんぱく質ですがタウリンというアミノ酸が多く含まれています。



てながだこ



いいたこ



みずだこ



まだこ

### (組合せ献立例)

発芽玄米ごはん  
牛乳  
さんまの開き干しやき  
たこと大根の煮付け  
だんご汁  
みかん

## [ 白身魚のゆず風味 ] 《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ホキ(2cm角切り)	50
塩	0.2
こしょう	0.01
△ でんぷん	6
△ 油	適量
△ 濃口しょうゆ	2
△ 上白糖	2
水	3
パセリ	0.5
○ ゆず果汁『ゆずの精』	1.5

### (作り方)

- ① パセリはみじん切りにする。
- ② Aの調味料を煮たさせる。  
火を止める直前にパセリ、ゆず果汁を加える。
- ③ ホキに塩、こしょうをして、でんぷんをつけ、油で揚げる。
- ④ Aのたれで和える。



### 【料理について】

ゆずは、かんきつ類の一種で夏に青い実が、12~3月には黄色く熟したものが出回ります。酸味が強く香りが良いので料理に添えたり皮を吸い口に使用したりします。

たれに、ゆず果汁を加えることにより風味を増して食欲をすすめます。冬至には、寒い冬を風邪をひかず元気に過ごせるように願いをこめて「ゆず湯」に入る習慣があります。



黄柚子



夏の青柚子

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
白身魚のゆず風味  
さつまいも汁  
白菜と小松菜の煮びたし

○ — 兵庫県内の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資  
お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795