

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 32

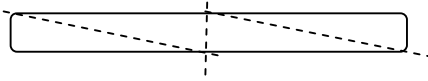
平成15年5月20日  
日本体育・学校健康センター  
兵庫県学校給食総合センター  
物資委員会・食品研究部会

## [ ちくわの変わり揚げ ] 《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ ちくわ	25
紅生姜	2.5
黒ごま	1
薄力粉	5
鶏卵	3
水	4
△ 油	適量

### (作り方)

① ちくわは、横半分斜め切りにする。



② 紅生姜はみじん切り、黒ごま、薄力粉、鶏卵、水で衣を作る。

③ ①のちくわに②の衣をつけて油で揚げる。



### 【 料理について 】

天ぷら衣にしょうが、黒ごまを混ぜ込むのがポイントです。  
見た目にもおいしく、味もしょうがのピリツとした辛さがうけています。  
関東では、「変竹輪(へんちくりん)」ともいわれています。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ちくわの変わり揚げ  
きゅうりと若布の酢の物  
かき玉汁

## [ 梅ごはん ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
精白米	75
△ 梅干し	5.5
△ しらす干し	1
清酒	4

### (作り方)

① 米を洗い、少しおいておく。  
梅干し、しらす干し、酒を入れて炊く。  
※梅干しは、種のまま入れる。



### 【 料理について 】

2月から3月にきれいな花が咲く梅は、6月頃に青い実をつけます。  
この実を塩漬にした後、赤じそと漬け込み土用に天日干しすると  
真っ赤な梅干しができます。

梅干しは、保存食として、またカゼ薬・整腸剤として古くから食べられてきました。

すっぱい梅干しですが、ごはん炊き込むことにより酸味もまろやかに  
なり、ほんのリピンクに色づいたおいしい梅ごはんができます。

### (組合せ献立例)

梅ごはん  
牛乳  
はもの天ぷら  
かぼちゃのあんかけ  
そうめん汁

○ — 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

お問合わせ： 兵庫県学校給食総合センター

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