

—ごはんにあう副食—

No. 4

平成12年11月20日

物資委員会・食品研究部会

【ビビンバ】 《阪神》

(1人分材料)	(g)
牛肉(薄切り4cm)	45
葉葱	2
土しょうが	0.3
にんにく	0.2
植物油	0.8
大豆もやし	20
ほうれん草	15
人参	8
白ごま	1
濃口しょうゆ	5.5
砂糖	2.5
酢	1.2
ごま油	1.2
(177kcal)	

(作り方)

- ①白ごまは炒る。もやしは、大豆がやわらかくなるまでゆでる。ほうれん草は2cmに切り、ゆでる。人参は千切りにしてゆでる。材料はそれぞれ十分冷まし、水気を切る。調味料は合わせておく。
- ②釜で植物油を熱し、にんにく、土しょうがを炒め、次に牛肉、葉葱の順で炒める。器に取り、冷ます。
- ③②、もやし、ほうれん草、人参を配食前にごまと調味料であえる。



(料理について)

神戸・阪神間は国際交流が盛んで、さまざまな国の料理に出会う機会があります。

ビビンバは韓国・朝鮮料理のひとつで、ご

はんの上に味付けした肉やナムル(朝鮮の和え物)をのせ、よく混ぜ合わせて食べます。

韓国・朝鮮料理の基本は「医食同源」と言われており、穀類、肉、野菜、海藻などの様々な食品を組み合わせて食べます。冬が長く厳しい地域なので、とうがらしやにんにくを使った「キムチ」「ナムル」のような保存食を作ります。

ビビンバは、日本で言う「ちらしずし」のようなもので、親戚が集まる行事、大晦日、農繁期の昼食に欠かせないもののようです。

(組合せ献立例)

- ビビンバ
- 牛乳
- わかめスープ
- 中華サラダ
- キウイ1/2個

【なまぶしのうまに】 《阪神》

(1人分材料)	(g)
△ かつおフレーク	20
土しょうが	1
砂糖	3
濃口しょうゆ	3
酒	2
水	8
きざみのり(1袋)	0.6
(67kcal)	

(作り方)

- ①土しょうがは、すりおろす。
- ②調味料、水、しょうがを入れて火にかけ、かつおフレークを加え汁気がなくなるまで煮る。

(料理について)

かつおは特に鮮度が落ちやすい魚なので、たたきやかつお節などに加工して食べてきました。

「生ぶし」は、「なまりぶし」ともいいますが、かつお節を造る途中で一度あぶって乾燥させたものをいいます。

かつおはたんぱく質が多く、血合い肉はビタミンA、B₁、B₂、B₁₂や鉄分その他EPA、DHAが多く含まれています。

※かつおフレークは生ぶしをほぐして真空パックにしたものです。



(組合せ献立例)

- ごはん
- 牛乳
- なまぶしのうまに
- かき揚げ
- 味噌汁



○ — 兵庫県内の地域の特産物

△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

* 追加のお願い:【No2ひじきふりかけ】の材料に「ごま1g」が抜けています。追加していただきますようお願いいたします。