

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 48

平成 16 年 11 月 20 日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

〔さんまのヤンニョムカンジャンかけ〕

《 丹波 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さんま(開き)	50
△ 白いりごま	1
葉ねぎ	1
ゆず	0.3
にんにく	0.1
土しょうが	0.25
△ かつお節	0.25
△ こいくちしょうゆ	2
本みりん	2
△ でん粉	0.2
水	3

(作り方)

- ① 白ごまを炒ってすりつぶす。
- ② 葉ねぎはみじん切り、ゆずは搾りゆずの皮・土しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ Aをあわせて加熱する。
- ④ さんまの開きを焼いて③をかける。



(組合せ献立例)

- ごはん
- 牛乳
- さんまのヤンニョムカンジャンかけ
- ナムル
- トック

【 料理について 】

ヤンニョムは薬念と書きます。
韓国では、食べ物を薬と念じて食べることで健康を願う事から、ごまゆず・土しょうが・にんにくなどを材料として使用するようです。
さんまの他にも鯖や鰯などにも良くあいます。

〔さんま煮〕

《 北播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さんま(無頭40g)	1切
清酒	20
△ 上白糖	12
△ こいくちしょうゆ	12
本みりん	9
土しょうが	1.8

(作り方)

- ① 土しょうがをせん切りにする。
- ② Aの調味料を煮立たせる。
- ③ ①の調味料の中に土しょうがさんまと交互に入れて落としぶたをし、中火で30分以上煮含める。



(組合せ献立例)

- ごはん
- 牛乳
- さんま煮
- きのこのすまし汁
- きゅうりとわかめの酢の物

【 料理について 】

さんまは大衆魚の代表として、昔から親しまれてきた魚です。
旬は秋で脂肪にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれたんぱく質、ビタミンB₁₂なども、ほかの魚にくらべて多いです。
「さんま煮」は、水を使用せず調味料だけで煮込むので大量でも煮くずれしにくいです。
じっくり煮込むので、佃煮のようになり骨まで食べることができます。

- — 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