

ごはんにあう副食

—地場産の魚類を使用した献立— No. 49

平成 16 年 12 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)

[さわらの白しょうゆ焼き]

《 中播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さわら(50g)	1切
白しょうゆ	3
清酒	1.3
△ 上白糖	0.3
△ あおのり	0.05
△ 一味唐辛子	0.01

(作り方)
① さわらは、Aの調味料に漬け込み
オーブンで焼く。

※松葉切りの紋甲いかにも使えます。



【 料理について 】

さわらは柔らかい上品な味の白身魚です。真冬になると身が締まり「寒ざわら」と呼ばれ極上とされています。さわらの白身を生かすために色の淡い白しょうゆに漬けています。焼き上がりも、さわらの白身と青のりの緑が鮮やかで美味しそうです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さわらの白しょうゆ焼き
ひじきの五目煮
きのこ入り豆腐のみそ汁

※ 白しょうゆは東海地方の(特に愛知県)の特産物で、主原料は小麦粉で色は淡く淡泊な味と高い香りが特徴のしょうゆです。

[さんまの蒲焼き]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さんま開き	50
清酒	2
しょうが(おろし)	2
△ でん粉	4
△ 揚げ油	適量
△ 上白糖	3
△ 濃口しょうゆ	3
本みりん	0.5
水	9

(作り方)
① さんまに酒・しょうがで下味をつける。
② でん粉をまぶして揚げる。
③ Aの調味料を煮立たせ②のさんまにかける。



【 料理について 】

子どもたちの苦手な青魚ですが、さっくり揚げタレをかける事により食べやすくなるようです。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さんまの蒲焼き
ほうれん草のおひたし
かぶらのみそ汁

○ — 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