

# ごはんにあう副食

一地域産の魚類を使用した献立 No. 55

平成17年6月20日  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## 【 魚のカレーマリネ 】

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ ホキ	40	① ホキはでん粉をつけて油で揚げる。
△ でん粉	6	
△なたね油	4	② こいくちしょうゆ・三温糖・カレー粉をよく溶いて加熱し、最後に米酢を入れてタレを仕上げる。
△ こいくちしょうゆ	3	
△ 三温糖	2	
△ 米酢	2	
△ カレー粉	0.2	③ ①に②のタレをかける。



### 【 料理について 】

子どもたちの苦手な魚料理をカレー味にすることによって食べやすい人気のメニューです。  
カレーと砂糖の甘辛さと、さっぱりした酢の酸味が混ざりあっておいしいです。

※カレーマリネと名前をつけていますが、量が多いため上からかけています。

### (組合せ献立例)

ナンゴレン  
牛乳  
魚のカレーマリネ  
ポテトサラダ  
ワカメスープ

## 【 はまちの照り焼き 】

## 《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量(g)	(作り方)
△ はまち	50	① はまちをAの調味料に30分程度漬け込む。
△ こいくちしょうゆ	4	
△ A 本みりん	2	
△ 清酒	1	
△ しょうが	0.3	② ①のはまちを180℃で15分焼く。



### 【 料理について 】

冬に向けて脂がのってくる、はまちは、成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。  
関東では、わかし、いなだ、わらさ、ぶり  
関西では、わかな、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼ばれています。  
はまちを照り焼きにすることで、素焼きと違った味が楽しめます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
はまちの照り焼き  
五目きんぴら  
ゆばのすまし汁

○ - 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