

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 65

平成18年5月15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)

## [ 切干し大根のはりはり漬け ]

## 《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ にんじん	3.2
△ 切干しだいこん	2.5
△ 穀物酢	2.5
△ 上白糖	2
△ A うすくちしょうゆ	1
△ すりごま	0.5
△ ごま油	0.2

### (作り方)

- ① よく洗い、もどした切干しだいこんとにんじんをやわらかくゆがく。
- ② Aの調味料を煮立てて、①を加え混ぜ、味をなじませる。



### 【 料理について 】

切干し大根は、煮物だけでなく酢のものにもできます。  
はりはり漬けの名前の由来は、噛むと(パリパリ)音がする事からです。  
児童の苦手な酢のものですが、さっぱりした調味にし、ごま油とごまで香りよく仕上げ食感を楽しみます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
じゃがいものそぼろ煮  
切干し大根のはりはり漬け  
かきたま汁

## [ パエリア ]

## 《 西播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 精白米	60
△ たまねぎ	15
△ えび(むきみ)	7
△ マッシュルーム水煮	5
△ まぐろ(油漬け、フレーク、ホワイト)	5
△ グリンピース	3
△ 食塩	0.6
△ こしょう	0.03
△ サフラン	0.01
△ オリーブ油	0.3

### (作り方)

- ① 米を洗い、サフランを入れて炊く。
- ② グリンピースはゆがいておきたまねぎは2cm角に切る。
- ③ オリーブ油で、むきえび、たまねぎマッシュルーム、まぐろフレークをよく炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 炊きあがったごはん④を混ぜグリンピースをちらす。



### 【 料理について 】

パエリアはスペインの米料理で、肉類、野菜類、魚介類を豊富に使いパエリア鍋で炊く料理です。  
パエリアに使われているサフランは、香辛料の一種で独特な香味と黄色い色素を生かして、料理の香り付けや色付けに使われています。  
炊きあがったサフランライスと具を混ぜ合わせると給食でもパエリア料理が作れます。

### (組合せ献立例)

パエリア  
牛乳  
たこのからあげ  
マカロニスープ  
フレンチサラダ  
オレンジ