

いせしま給食だより

きょうしゅく

はる なつ

R8.春・夏号



伊勢市と近隣の7市町（鳥羽市、志摩市、玉城町、度会町、大紀町、南伊勢町、明和町）は、人口定住のために必要な生活機能を確保し、地域の活性化と発展を図るため、平成25年7月18日に「伊勢志摩定住自立圏形成協定」を締結しました。

その取り組みのひとつとして、学校給食における地産地消の推進と、圏域内の各市町のことを知ってもらうきっかけになるよう、給食で人気の献立や地場産物を使ったメニューのレシピ、給食で提供している地場産物をご紹介します。

今回は、伊勢市、鳥羽市、大紀町、明和町のレシピや地場産物を紹介します。

● かつおと大豆といもの揚げ煮 ●



材料（4人分）

かつお	80g	砂糖	5g（小さじ1強）
酒	3g（小さじ1弱）	濃口しょうゆ	12g（小さじ2）
濃口しょうゆ	3g（小さじ1弱）	みりん	5g（小さじ1）
しょうが	2g（小さじ1/2）	水	5g（小さじ1）
ゆで大豆	80g	すりごま	8g（大さじ1強）
片栗粉	30g（大さじ3）		
じゃがいも	80g（小1個）		
揚げ油	適量		

作り方

1. かつおとじゃがいもは1.5cmくらいの角切り、しょうがはすりおろす。
2. かつおに酒としょうゆ、しょうがで下味をつけておく。
3. じゃがいもを170℃の油で素揚げする。
4. 大豆に片栗粉をまがし、170℃の油でカリッとするまで揚げる。
5. かつおの汁気を切り、片栗粉をまがし、170℃の油で火が通るまで揚げる。
6. 小鍋にたれの調味料とごまを入れて火にかけ、たれを作る。
7. 揚げた材料を合わせ、たれを絡ませる。できあがり。



伊勢市のホームページにて、いせしま給食だよりのレシピを掲載しております。
二次元コードよりご覧ください。

伊勢市 ミントマト

魚や大豆が苦手な子どもでも食べやすい、人気の給食メニューです。かつおは、まぐろやしいら、鶏肉に変えたり、じゃが芋は、さつま芋や里芋に変えたりと、旬の食材を使うことで、季節感のあるメニューにアレンジできます。

揚げ煮に添えられているのは伊勢市小俣町でとれたミントマトです。濃厚で、甘みと酸味のバランスが良いところが特徴です。

大紀町 さば

三重県大紀町錦では、熊野灘の豊かな海で鯖が水揚げされています。鯖は「青魚」のなかまで、DHAやEPAが多く含まれています。DHAは脳の働きを助け、EPAは血液の流れをよくする働きがあります。また、たんぱく質も豊富で、体をつくる大切な栄養源です。錦で水揚げされた鯖は、脂がのっておいしく、煮物や塩焼きなどにして食べられています。給食では毎月1回地元でとれた鯖を使った料理を提供し、地域の恵みを味わっています。



大紀町の観光キャラクター

明和町 とうもろこし

明和町は、県内有数のとうもろこしの産地です。6月に収穫量が最も多くなります。

潮風と豊かな土壌で育つため、糖度が高く、皮がやわらかいのが特徴です。

給食では、例年6月にゆでとうもろこしを提供しています。1限目に1年生が皮むきをしたとうもろこしが、給食室に運ばれます。ゆでたのとうもろこしは甘くて、子どもたちは、おいしそうにほおばっています。



鳥羽市 ちりめんじゃこ

鳥羽市答志島は「しらす」が有名です。水揚げ後すぐに釜ゆでしたしらすを、天日干しで乾燥させたちりめんじゃこは、うま味が凝縮され、保存性も高まります。

しらすは春と秋に旬を迎えます。天日干しする風景は島の風物詩となっています。

給食では、「大豆とじゃこの揚げ煮」や「ごまじゃこあえ」などの献立に使用しています。



【発行元】

伊勢志摩定住自立圏域形成各市町学校給食地産地消推進担当
伊勢市教育委員会事務局 教育総務課 学校給食係 Tel. 0596-31-1155