

2017
4月



料理帳



1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動量g	総量g	動量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	842	37.4	22.2	12.1	10.1	2.9	361	108	4.3	4.1	361	0.83	0.67	39	7.6

麦ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 90g 麦 …… 10g

作り方

①米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

御三味 (ウサンミ)



材料 (1人分)

豚肉 …… 20g しょうゆ …… 1.5g
白身の魚 …… 30g マース …… 0.2g
鶏肉 …… 30g 砂糖 …… 1.3g
ゆで卵 …… 10g だし汁 …… 3g
生姜 …… 少々 練りからし …… 0.2g
酢 …… 7.5g

作り方

- ①豚肉は丸ごとゆでて、厚さ2~3ミリ、長さ5~6センチのせん切りにする。
- ②鶏肉と魚は、蒸し器で蒸す。卵は固ゆでにする。
- ③鶏肉は、手でこまかくさく。魚も鶏肉と同じ長さで幅3センチくらいに手でわりほぐす。卵は食べやすい大きさに切る。生姜はすりおろす。
- ④調味料と生姜汁を合わせて、からし酢しょうゆのたれを作る。
- ⑤からし酢しょうゆで豚肉、鶏肉、魚を和え、器に盛り付ける。最後にゆでたまごを盛り付ける。

ひとくちメモ ウサンミについて

中国から神仏への供物として、三牲(鶏、魚、豚)が伝えられた。これらを久米村(中国から帰化した人々の集落)では御三味(ウサンミ)といい、現在も久米の孔子廟のお祭りには姿のままの鶏、尾頭付きの魚、皮付きの豚肉(豚一頭の代用)が供えられる。このウサンミが後に姿を変えて重箱料理となった。重箱料理のことをウサンミともいう。

からしなの和え物



材料 (1人分)

からしな …… 40g 砂糖 …… 0.7g
人参 …… 3g マース …… 0.2g
もやし …… 10g 練り梅 …… 1g
しょうゆ …… 2.5g

作り方

- ①からしなは2センチ幅に切る。
- ②人参はせん切りにする。
- ③野菜はさっと茹で、冷ます。
- ④調味料を混ぜ合わせ、③の野菜と和える。

あまがし



材料 (1人分)

押し麦 …… 30g 粉末黒糖 …… 6g
うずら豆(もしくは小豆) 10g マース …… 少々
砂糖 …… 10g 水 …… 250g

作り方

- ①うずら豆は洗って5時間くらい水につけておく。
- ②押し麦は洗ってざるにあげ、水気をきっておく。
- ③鍋にうずら豆(小豆)と分量の水を加え、ゆっくり煮る。
- ④うずら豆(小豆)がやわらかくなったら押し麦を入れ、さらに20~30分弱火で煮る。
- ⑤豆に火が通ったら、砂糖、粉末黒糖を加え、5~10分煮て、甘味をふくませる。最後にマースを加えて仕上げる。

アーサ汁



材料 (1人分)

アーサ(乾) …… 2g 生姜 …… 0.5g
とうがん …… 24g かつお節 …… 3g
マース …… 0.6g 水 …… 100g
しょうゆ …… 2g

作り方

- ①かつお節でだしをとる。
- ②アーサは洗いながらゴミなどを取り除く。
- ③とうがんは皮をむき、いちょう切りにする。生姜はすりおろす。
- ④だし汁を煮立たせ、とうがんを加え火を通す。とうがんに火が通ったら、アーサ、生姜汁を加え火を通す。
- ⑤調味料で味を整える。

献立のお知らせ

行事名

三月ウマチー

由来やいわれ

みなさんこんにちは。沖縄では祭りのことをウマチーといい、二月ウマチーでは麦がたくさんとれますようにと願い、三月ウマチーでは無事に収穫できたことに感謝を表す収穫祭となっています。今日は麦のウマチーなので麦がいっぱい入った「」を作りました。今日使っている押し麦の原料は大麦になります。大麦は水分を含みにくく調理しづらいため加工してローラーで押しつぶしたのが押し麦です。押し麦には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維といった2種類の食物繊維が含まれています。この2種類の食物繊維の働きで、腸の動きが活発になり、お腹の中がきれいになります。また糖の吸収も穏やかになり糖尿病予防にも効果があるので現代人の食生活に欠かせないものといえます。昔から食べつがれてきた麦を食べてこれからも健康な体づくりをしましょう。



〇〇給食室より

