

2019 5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				食物繊維
	Kcal	総量g	総量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	743	38.9	15	1.8	283	95	2.2	3	204	0.43	0.55	86	4.5

麦ごはん



材料 (1人分)

精白米…………… 80g 麦…………… 10g

作り方

①精白米と麦を研ぎ、浸漬させて炊く。

ゴーヤーの和え物



材料 (1人分)

ゴーヤー(にがうり) …… 12g バイン缶…………… 10g
 キャベツ…………… 10g シークワーサー果汁 …… 2g
 もやし…………… 10g 酢…………… 3.7g
 きゅうり…………… 13g 砂糖…………… 2.4g
 人参…………… 5g シママース…………… 0.2g

作り方

①ゴーヤーはうすく切りキャベツ、きゅうり、人参はせん切りにする。
 ②①ともやしを茹でて冷ます。
 ③バインは、一口大に切る。
 ④調味料を合わせ、材料と和える。

ひとくちメモ 県産竹の子について

今帰仁村で竹の子を生産している内間さんにお話を伺うことができました。内間さんの父親の代から栽培している竹の子の品種は、「麻竹」という種類です。7月～8月頃が旬で、収穫量は台風がない多いときで2トンも収穫できるそうです。皮を剥いてから、あえてアクを残した状態に茹でること(約20分)で保存がきくといい、食べるときはさらに30分茹でて、アク抜きをするとおいしくいただけます。



竹の子汁



材料 (1人分)

たけのこ(水煮)…………… 25g しょうゆ(薄口)…………… 2g
 乾燥わかめ…………… 1g シママース…………… 0.3g
 人参…………… 10g だし昆布…………… 1g
 えのきたけ…………… 6g かつお節…………… 4g
 かまぼこ…………… 10g 水…………… 150g
 みりん…………… 1.2g

作り方

①だし昆布、かつお節でだしをとる。
 ②たけのこは短冊切りし、茹でる。
 ③乾燥わかめは水でもどしておく。
 ④人参はせん切りにする。
 ⑤えのきたけは2cmに切る。
 ⑥かまぼこは短冊切りにする。
 ⑦鍋にだし汁を入れ、たけのこ、人参、えのきたけを入れて煮る。
 ⑧かまぼこ、わかめを加え調味料を入れ、味を整える。

アセロラゼリー



材料 (1人分)

アセロラジュース …… 50g 砂糖…………… 3g
 アガー…………… 2.5g 水…………… 30g

作り方

①アガーと砂糖を入れ、混ぜておく。
 ②鍋に水と①を入れてよく混ぜ、中火にかけて煮溶かす。
 ③②にアセロラジュースを加える。(煮立ると固まりにくくなるので注意する。)
 ④あら熱がとれたら器に流し固める。
 ※アセロラジュースは常温にしておく。

マンビカー姿揚げ



材料 (1人分)

マンビカー(しいら) …… 80g レモン…………… 6g
 小麦粉…………… 10g シママース…………… 0.18g
 でん粉…………… 3g パナナの葉…………… 1枚
 揚げ油…………… 適量

作り方

①レモンは輪切りにする。
 ②マンビカーは火が通りやすいように、身に包丁で深く切り込みを入れ、レモンをはさみ、シママースをふっ飛ばしておく。
 ③レモンを取り除き、小麦粉とでん粉を混ぜ合わせ、マンビカーの全面と切り込み部分にきれいにまぶす。
 ④マンビカーは、170度で熱した油で、尻尾を持って上下に動かしながら15分揚げます。頭は火が通りにくいので気をつける。
 ⑤きれいに洗ったパナナの葉に盛りつける。

献立のお知らせ

行事名

マンビカーの姿揚げについて

由来やいわれ

みなさんこんにちは。

今日は、「マンビカーの姿揚げ」についてお話します。

北中城給食調理場では、こどもの日がある5月には、こののぼりに見立てた「マンビカーの姿揚げ」を給食行事として、1998年から取り組んでいます。マンビカーは年々大きくなり、卵から産まれて4年で体長約1.5メートルまで成長します。マンビカーが大きくなることにちなみ、健康でたくましく育てほしい、そして児童生徒の皆さんの将来の夢が叶いますように、という想いが込められています。

マンビカーの姿揚げが出る日には、小学校1年生が給食調理場に来て、調理する前のマンビカーを見たり、背比べをしたり、どのように調理されるのか見学があります。

いつもの給食には切り身の魚が出ますが、マンビカーは頭から尻尾までついた大きな魚1匹まるごとなので、頭や尻尾、骨周りの身も食べることができます。

〇〇給食室より

