

# きゅうしゃくつうしん

2024. 8. 29 Vol. 5  
荒瀬 垢 仲川

## ピッコロの 美味しい 味噌汁のお話...

猛暑の続く毎日欠かせない水分補給・塩分補給。水も効率良く摂取できるのが、食事時のお汁物だ。とりほすね。給食にほぼ毎日登場する栄養満点のピッコロのお味噌汁。詳しくご紹介していきます。



まずはお出汁。昆布と煮干しの合わせ出汁です。昆布にも煮干しにもビタミン、ミネラルが多く含まれ、(昆布のカリウムは意外にも牛乳の6倍!!) 子供の成長には欠かせない栄養の宝庫です。

しかり煮出すと、汁に美しい黄金色のお出汁になります。とろろい香り。



上質は昆布と煮干しをたっぷり。出汁をとった後の昆布と煮干しは、刻んだ砂糖としょうゆで炒め「佃煮風」として献立にも出てきますよ。

次に味噌。毎年2月頃に一年分を仕込む。ピッコロの美味しい特製米味噌です。

味噌汁に限らず、様々な献立の味噌風味にも使われます。

ついでに梅干しは、色も風味が少し異なるので面白味のあるところ。そんな少し味の違う梅干しは、気が付く子供たちもいるんですよ。心がちがうピッコロ育ち!!



### 人気の具材 Best 3

1. 玉ねぎ 何と組み合わせても甘みが出ておいしい!
2. 豆腐 柔らかいので、指で上手に取り出し食べやすい
3. ちまみ 好きな子は何度もおかわりに来ちゃいますよ



### ◆9月の旬の食材◆

- 鮭** ... 鮭の身はオレンジ色なのでマグロなどと同じように赤身の魚と思われがちですが、実は白身の魚です。天然の鮭は身が引き締まっていて味が濃いのが特徴です。養殖の鮭は身が柔らかく脂がのっているのが特徴です。
- しめじ** ... しめじには「本しめじ」と「ぶなしめじ」があります。ぶなしめじは腐生性のきのこで、人口栽培が可能で1年中出回っています。本しめじは菌根性のきのこなので人工栽培が難しいためぶなしめじよりも価格が高くなっています。
- りんご** ... りんごにはたくさんの種類があり世界では約15000種類、日本でも約2000種類あると言われています。りんごは軸が太く、皮が赤く染まり、張りつやがあるものを選びましょう。また、お尻の部分が深くぼんでいてあまり変形していないもののがいいです。



### 給食レシピ

#### ☆とりわかめごはん☆

材料	作り方
ごはん 330g	① 鶏肉と人参を炒める。
鶏肉 60g	② わかめをお湯で戻して水けを切っておく。(わかめが大きければ小さく切る。)
わかめ 10g	③ 鶏肉に火が通ったら、しょうゆ、みりん、砂糖で調味する。
人参 30g	④ ③に生姜をすりおろして混ぜる。
生姜 5g	⑤ ごはんに④と②を入れて混ぜ合わせて完成!!
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	炒めて混ぜるだけの簡単な「とりわかめごはん」です。
砂糖 大さじ1/2	甘辛い味付けで子どもたちにも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。