

おいしい！ へるしい！ えごろじー！ Cooking Recipes

小女子と佃煮	材料	分量	
小女子(カタクチイワシ)		150g	} 150℃のオーブンで7～8分から焼きする。
くるみ(粗く刻む)		150g	
ごま		大2	
本みりん		大3	} フライパンで合わせて、温める。 ローストした小女子、くるみ、ごまを加え調味料を絡める。
三温糖		大3	
水あめ		10g	
しょうゆ		大3	

さわらのじゅうねん焼き

6人分

さわら切り身	40g	6切れ	①	じゅうねんをフライパンに入れは弱火で煎る。
米みそ(赤色辛みそ)		30g	②	プチプチと音がするようになったら、火から下ろしすり鉢で摺る。
本みりん		6g	③	調味料を加え、さらに摺り混ぜる。
三温糖		12g	④	魚に③をつけ、30分くらい下味をつける。
こいくちしょうゆ		6g	⑤	グリルで焼く。(フライパンに薄く油をしいて両面を焼く)
えごま(乾)		20g		
ねりごま		15g		

じゅうねんは、えごまのことです。福島県では、えごまのことを「じゅうねん」と呼び、昔からいろいろな料理に利用してきました。

じゅうねんは、ごまのように小さなつぶつぶですが、ごまの仲間ではなく、シソの仲間です。

じゅうねんには、生活習慣病の予防に効果があるα(アルファー)リノレン酸が豊富に含まれています。福島県で昔から食べられてきた、食べ物を味わって食べてください。

にらと卵のしょうがあえ

6人分

にら		200g	①	にらとキャベツは食べやすい大きさに切って茹でる。
キャベツ		150g	②	たまごは、煎り卵にする。
たまご		2個	③	しょうがは、すりおろしておく。
しょうが(すりおろす)		小1	④	にらとキャベツは流水にとって冷まし水気を絞っておく。
こいくちしょうゆ		大1	⑤	材料をすべて合わせてしょうゆで味を調える。

福島市内では、春先から秋口にかけて長い間、にらを味わうことができます。

ニラは、いくら摘んでもまた、伸びてくる生命力の強い野菜です。その生命力の強さから、スタミナ野菜としてレバニラ炒め・餃子などに利用されています。にらには、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。

生命力の強いニラを子どもたちに食べさせ、子どもたちをを元気にしましょう！

きぬさやの味噌汁

6人分

さやえんどう	適量	①	かつお節でだしをとる。
油揚げ	2枚	②	油揚げは、お湯をかけて油抜きしておく。
じゃがいも	2〜3個	③	材料をすべて食べやすい大きさに切る。
米みそ(淡色辛みそ)	60g	④	だし汁でじゃがいもを煮る。
かつお加工品(かつお節)		⑤	油揚げ、さやえんどうを加えて火を通す。

抹茶蒸パン

薄力粉	200g	①	小麦粉、塩、ベーキングパウダー、抹茶は
砂糖	100g		合わせてふるっておく。
塩	一つまみ	②	卵を軽く泡立て、砂糖、牛乳を加え混ぜ合わせる。
ベーキングパウダー	小2	③	①とサラダ油を加え混ぜる。混ぜすぎない。
抹茶	小2	④	カップに生地を7分目まで入れて甘納豆を飾る。
牛乳	120cc	⑤	強火で15分蒸す。
卵	2個		
サラダ油	大1		
甘納豆(あずき)	適量		

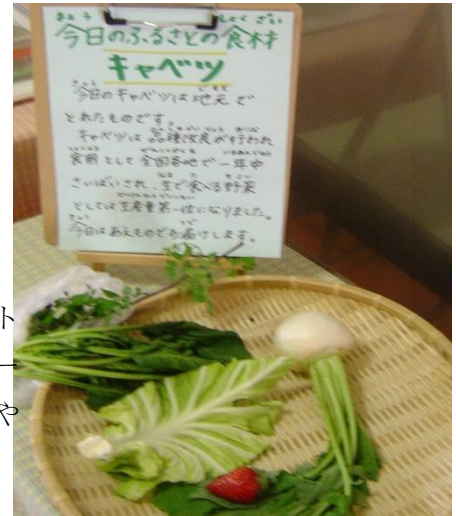
おいしい！ へるしい！ えころじーな

給食を目指して。

本校の給食では、地域の食材を使って「おいしくて、健康的なそして、地球環境にやさしい給食」作りを心掛けています。

できるだけ個包装のジャムやソースを使用しない。市販のデザート(カップに入ったゼリーやヨーグルト)は使用せず、手作りのデザートや新鮮な地元の果物を取り入れる。冷凍食品は使用せず、生の肉や魚を購入して煮る・焼く・蒸す・揚げるの調理を行うなど、毎日の食事から出るごみを減らすこと、地元の新鮮な食材を使うことで、地球環境を守る小さな取り組みを行っています。

参考 HP フードマイレージ <http://www.food-mileage.com/#>



フードマイレージって、なんだろう？

あんまり知られていませんが、国産小麦の食パンを食べることは、自宅のエアコンの温度を1℃下げるくらいCO2を減らすことができます。海外の食べものは日本までにたくさんのエネルギーを使って運ばれてきます。CO2削減というと、「省エネ」が有名ですが、じつはこの「フードマイレージ」、それに負けません。

「フードマイレージ」は、食べものが運ばれてきた距離のこと。そのとき出るCO2を測って、poco(ポコ)という単位にして、食べることとCO2が出ることのつながりをわかりやすくしました。フードマイレージを知って、意識して国産の食べものをえらぶことで、自分が出すCO2を減らせます。自分のために、未来のために、子どものために、今日から一緒にはじめませんか。