

きゅうしょくセンターから こんにちは

～給食レシピの紹介～

★ホキの木の芽香るみそだれ★

わらびを食べよう！

～蕨で収穫される野菜を使ったメニュー～



山椒は日本で古くから使われてきた香辛料で、葉、茎、花、実、樹皮全てが使われています。

今回、給食に登場した「山椒の葉（木の芽）」は、蕨の農家さんが育てたものを使っています。

お店では、たけのこごはんに彩りを添えたり、木の芽和えとして、春～夏の訪れを感じられる料理に使われることが多いです。給食では、香りを楽しむことができるように、淡泊なお魚にかけるみそダレに山椒の葉を入れました。（家で試作をしたときは、片栗粉をつけて揚げたじゃがいもにかけてみました。）

ぜひ、ご家庭でも山椒の香りを楽しんでみてください♪



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
ホキ (白身魚)	160		(1切れ 40g 程度に切る)
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
白みそ	10	小さじ1と1/2	
砂糖	10	大さじ1	
濃口しょうゆ	6	小さじ1	
酒	4	小さじ1	
本みりん	4	小さじ1/2	
水	40	1/4 カップ弱	
山椒の葉	0.5	葉 20 枚程度	みじん切り

〈作り方〉

- ① ホキに片栗粉をまぶし、200℃の油で揚げる。
- ② 鍋に、みそ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、水を入れて、火にかける。
- ③ ②が軽く沸騰したところで、山椒の葉を入れ、すぐに火を止める。
- ④ お皿に①のホキを置き、③のタレをかけて完成！

山椒

* 山椒の実 (実山椒)

山椒の実は、6月頃の実がふくらみ始めたばかりの未熟な青い実を「青山椒」といいます。10月頃には実が熟します。これを「赤山椒」といいます。赤山椒は熟すと皮が2つにはじけ、その皮を粉々にしたものが『粉山椒』と呼ばれるものです。

* 山椒の葉 (木の芽)

山椒の葉は、香りが良いことが特徴です。葉を手に乗せて、「パン」とたたいてみましょう。山椒の葉の細胞と細胞の間にある油がたまる場所 (油点) が潰れ、香りや風味を一層良くします。

