

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～

★きゅうりの中華風梅肉和え★



平成30年度採用
「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

夏が旬の「きゅうり」と梅干しを使った「中華風梅肉ドレッシング」を和えた、夏にぴったりの和え物です。梅干し以外の調味料は、中華ドレッシング（約40g）でも代用することが出来ます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
きゅうり	180	2本	輪切り
梅干し	8		種をとり、みじん切り
砂糖	2.8	小さじ1	
ごま油	6	小さじ1と1/2	
酢	6	小さじ1	
濃口しょうゆ	14	大さじ1	
一味唐辛子	0.12	少々	
ごま	4	小さじ1	炒って、する (すりごまでもよい)

ドレッシング

〈作り方〉
① お湯を沸かしておき、きゅうりをゆでる。
② 流水で冷まして、水気をしぼる。
③ ボールにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、②のきゅうりを入れて和える。



梅干し

梅の果実を塩漬けた後に、日干したものです。日本では、おにぎりやお弁当に使われていて、なじみ深い食品ですね。梅干しの香りに含まれる安息香酸あんそくこうさんには、カビなどの繁殖を抑える抗菌・静菌効果はんしょく こうきん せいきんがあり、携行食として親しまれてきました。

梅干しの酸っぱさは、「クエン酸」によるものです。梅の果実の中で、クエン酸の含まれている量が一番多く、一粒にレモン1個の2～3倍含まれていると言われています。

酸っぱくて、ごはんがすすむ「梅干し」ですが、たくさんの塩を使って漬けており、基本的な梅干しは20%の塩分と言われています。現在では、はちみつ、しそ、かつお節など食べやすく味つけをした『調味梅干し』も、塩分が7～17%と言われています。塩分の取り過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、食べ過ぎには気をつけましょう。

