

おなかいっぱい！ふるさと味めぐり

～ 給食を食べて、埼玉を旅しよう！ ～

食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県や蕨市で作られている食材や郷土料理、B級グルメにふれる献立が登場します。給食だよりでは、その一部を紹介します。

11日 豚肉としゃくし菜の炒め物

秩父で多く作られている『しゃくし菜』は、「しゃもじ(しゃくし)」の形に似ていることから名付けられました。漬物にされることが多いです。

13日 肉みそコロッケ

「秩父みそ」と呼ばれる名産品を使っています。香りが強く、うまみを感じられるのが特徴のみそです。



18日 牛すき焼き



『武州和牛』を使ったすき焼きです。『武州和牛』は、埼玉県産のブランド和牛です。口に入れた瞬間の柔らかさ、脂肪の香りが絶妙、かめばかむほどコクが出てきます。

26日 白菜のゆずつけもの

香りがよいことで有名な毛呂山町のゆず果汁を使います。



17日 鶏肉のわらびりんごソース



日本一早く実がなる「わらびりんご」をソースに使います。

25日 わらび大根のあまずあえ

蕨市の農家さんが愛情をたっぷりこめて作った大根を使います。



26日 小江戸カレー

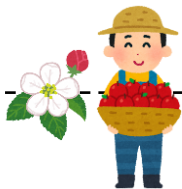
川越は、江戸時代の町並みが残り「小江戸」と呼ばれています。その川越で盛んに生産されている『ほうれんそう』と『さつまいも』をたっぷり使ったカレーです。



17日 キャロットポタージュ

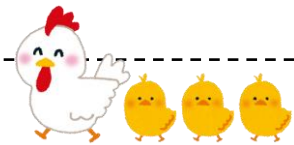
27日 にんじん入りしゅうまい

県内の「にんじん」の有名な産地・新座市で収穫されたものを使っています。



給食のレシピ紹介

鶏肉のわらびりんごソース



〈材料(4人分)〉

下味	・鶏もも肉	1枚	
	・にんにく	1片	
	・白ワイン	小さじ1	
	・塩	少々	
	・こしょう	少々	
タレ	・薄口しょうゆ	小さじ1/2	
	・塩	ひとつまみ	
	・砂糖	小さじ1	
	・りんご果汁	小さじ2	
	・片栗粉	小さじ1/3	水溶き片栗粉
	・水	小さじ1/2	
	・水	大さじ2と1/2	

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、4等分にして、うすく開く。にんにくをみじん切りにし、白ワイン、塩、こしょうと一緒に、鶏肉につけこみ、10分ほどおいておく。【下味】
- ② フライパンに分量外の油をしき、鶏肉を焼く。
- ③ 鍋に薄口しょうゆ、塩、砂糖、水を入れて、軽く沸騰したところに、りんご果汁を入れる。水溶き片栗粉を入れて、火を通す。
- ④ お皿に②の鶏肉を盛りつけ、③のタレを上からかけて、完成！