



# 食育だより

H26.3.10発行 第21号 壬生町教育委員会

食育  
給食情報  
公開中!

壬生町の学校給食と食育  
壬生町教育委員会から  
<http://www.mibu.ed.jp/>



## 生産者との 会食会

睦小学校



壬生町では、学校給食に町内で生産されている旬の食材を献立に取り入れるなど、地産地消を推進しています。睦小学校では、2月13日に町内の生産農家の皆さんをお招きした会食会を実施しました。当日の献立は「壬生菜の炊き込み風ごはん・牛乳・豚肉とごぼうのかりん揚げ・かんぴょうフライのサラダ・にらと白菜のみそ汁・いちご」です。町名と同じ名前の野菜、壬生菜を炊き込み風のごはんにし、ごぼう、かんぴょう、にら、白菜、いちごなど、地元産の食材が勢ぞろいしました。

生産農家の方々と会食した児童は、「おいしい!」「いつもありがとうございます」など、感謝の言葉とともに、楽しいひと時を過ごしていました。

### 会食会のメニューより

## かんぴょうフライのサラダ

かんぴょうは煮付けるだけでなく、こんな風にサラダのトッピングにしてもおいしいです。給食では、壬生産の無漂白かんぴょうを使用しています。漂白かんぴょうを使用するときは、水洗いして塩でもんでからゆでてください。

### 材料(4人分)

かんぴょうフライ	
かんぴょう	6g
米粉(または片栗粉)	少々
塩	少々
こしょう	少々
きゃべつ	2~3枚
きゅうり	1本
にんじん	1cm
ドレッシング(作りやすい分量)	
サラダ油	大さじ1.5
酢	大さじ1
さとう	小さじ1/4
塩	小さじ1/2
こしょう	ひとつまみ

### 作り方

- ① かんぴょうはよく水洗いし、熱湯でさっとゆでて固めに戻す。ペーパータオルで水気をとり、米粉をまぶして170℃の油でカラリとなるまで揚げる。油をきったら塩こしょうをまぶしておく。
- ② きゃべつは1.5cm角にし、軽く塩を振ってしんなりさせてから水気を切る。きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ドレッシングの材料をよくまぜて、野菜を和え、皿に盛りつけ、かんぴょうをトッピングする。



# 長野県



米粉パン わかさぎのフライ タルタルソース  
高野豆腐のたまごじ 野沢菜おやき  
りんご 牛乳

# 岩手県



ご飯 豆腐田楽 すき昆布煮  
さんまのすり身汁 洋なしのゼリー 牛乳

# 愛媛県



ご飯 せんざんき おひたし いもたき  
いよかん 牛乳

# 栃木県



那須塩原のスープ入り焼きそば 佐野のいもフライ  
目玉焼き とちおとめヨーグルト 牛乳

# 長崎県



ご飯 きびなごのごまフライ はなはじき  
浦上そばろ みかん 牛乳

# 味日本めぐり



私たちの祖先は、各地の自然に合わせて四季折々にいろいろな産物を作り、それを利用した料理を生み、代々受けついできました。そんな歴史を持つ和食が、昨年末にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界的にも優れた文化として認められました。各地に伝わる郷土料理、私たちもしっかり受けついでいきたいですね。

年に一度のスペシャルデザート！3学期にしか作れない理由が2つあります。ひとつは、壬生産とちおとめが旬の時期だから。もうひとつの理由は、給食室の室温が冷蔵庫と同じ5℃以下にならないとゼラチンが固まらないから…。寒い時期なら、冷蔵庫の設備が足りない大規模校でも作れるのです。もちろん調理員さんは寒い給食室で一生懸命がんばって作っています。こんだてに合わせて、杏仁豆腐(アーモンドエッセンス入り)、プラマンジェ(バニラエッセンス入り)、という名前を出しています。

- 材料 (90ccカップ8個分)**
- 粉ゼラチン … 8g
  - 水 … 50cc
  - 牛乳 … 300cc
  - さとう … 30g
  - 生クリーム … 大さじ 3
  - アーモンドエッセンス (またはバニラエッセンス) … 少々
  - ※いちごソース
  - とちおとめ … 150g
  - 水 … 大さじ 2
  - さとう … 25g
  - レモン汁 … 小さじ 1

- 作り方**
- ① 粉ゼラチンを小さいボールに入れ、分量の水につけてふやかしておく。
  - ② 鍋に湯を沸かし、1のボールを入れて、湯せんで溶かす。
  - ③ 別の鍋に、牛乳とさとうを入れて火にかける。さとうが溶けて湯気が上がってきたら、溶かしたゼラチンと生クリーム、アーモンドエッセンスを加える。  
※ 沸とうさせるとゼラチンが固まらなくなるので80度くらいまでに。
  - ④ ③をカップに注ぎ分け冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤ いちごのヘタを取り、約5mmの角切りにする。さとうをまぶしておく。
  - ⑥ ⑤に水を加え、火にかける。(電子レンジ可) トロリとしてきたらレモン汁を加えて冷ます。
  - ⑦ ④の上にいちごソースをかけてできあがり。

# とちおとめの杏仁豆腐



# 季節の人気メニュー紹介