

8月1日から8月16日まで短い夏休みとなります。楽しく過ごすためお子さまと一緒に家で料理を作るのはいかがでしょうか。今回は給食クイズの他に学校給食での人気レシピや調理員おすすめメニューを掲載しています。

また、8月の給食は8月18日から始まります。自校献立はございませんのでご承知おきください。

給食クイズ

クイズ郷土料理

1. ゆうがおの果実をひも状にむき乾燥させ、のり巻きやおみそ汁などに使われている食品はなんでしょう。
① うどん ② はるさめ ③ かんぴょう
2. 寒さ厳しい飛騨で生まれた郷土料理「〇〇みそ」、さて〇〇の中に入る言葉は何でしょう。
① ねぎ ② 朴葉（ほおば） ③ もろみ
3. とり肉をそぎ切りし小麦粉をまぶして季節の野菜やお麩と一緒にだし汁で煮込んだ料理はなんでしょう。
① 治部煮 ② 筑前煮 ③ 炊き合わせ
4. 上丸子小学校のある先生が地元での郷土料理で一番好きなものは「いちご煮井」。では、このいちごとはなんの事でしょう。
① いちご ② エゾアイナメ ③ うに
5. 上丸子小学校の別のある先生の実家では、ある貝殻を鉄板の代わりに使って料理する「貝みそ」があります。その貝殻はいったいなんでしょう。
① はまぐり ② ほたて ③ しゃこ

ふだんから食べている野菜や果物の花の写真を見てなんの食物か当てるクイズです。

なんの花でしょう

ヒント

- ・夏の野菜です。
- ・空に向かってぐんぐん伸びます。
- ・輪切りにすると断面は星の形をしています。



クイズ郷土料理 こたえ

1. ③かんぴょう（栃木県）かんぴょうの生産では、日本一で98パーセントを占めています。
2. ②朴葉（ほおば）（岐阜県）味噌にねぎやきのこ、山菜を混ぜ合わせ朴の葉にのせて焼いたもの。
3. ①治部煮（石川県）小麦粉をまぶすと、肉の旨みを閉じ込めると汁にとろみがつき料理が冷めにくい。
4. ③うに（岩手県）煮うにが、山いちごに似ているからこの名前がついた。
5. ②ほたて（青森県）貝殻に、ほたて貝柱、酒、みそで味をととのえ卵でとじる。貝殻は、大人の手をひろげたくらい大きい。

なんの花でしょう こたえ

- ・オクラ（ネバネバ成分は、胃の粘膜を守り、夏バテを予防します。）



人気の給食レシピ

先日、給食後に私に駆け寄って来た児童が「南蛮煮とっても美味しかったです。また作ってください」と声をかけてくれました。理由を聞くと、揚げたじゃがいものホクホク感とあまじょっぱいたれが美味しいとのことでした。南蛮煮は、久しぶりの献立でした。ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。調味料等は、ご家庭でアレンジして下さっていいと思います。

【南蛮煮】 材料(4人分)

- ・じゃがいも 3個 ・豚ひき肉 100g ・にんじん 1/3本 ・たまねぎ 1/2個
- ・冷凍むき枝豆 12g (あれば) ・砂糖 大さじ1杯強 ・しょうゆ 大さじ2杯弱
- ・一味唐辛子 少々 ・揚げ油と炒め油 ・水 50cc ・水溶き片栗粉

作り方

- ① たまねぎは千切り、にんじんはちょう切りに切る。
- ② じゃがいもは、厚めにちょう切りにし水にさらしキッチンペーパー等で水気をとる。
- ③ むき冷凍枝豆をさっと茹でる。
- ④ ②のじゃがいもを素揚げにする。
- ⑤ 鍋に油を入れ火にかけて豚ひき肉を入れて炒め、にんじん、たまねぎの順に加え水、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に④のじゃがいもを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に③の枝豆を入れて混ぜ合わせ出来上がり。

調理員おすすめメニュー

蒸し暑いこの時期は、体が疲れて食欲が低下します。暑さに負けない体を作るために簡単でご飯がすすむ、新潟県の給食にも出ている「スタミナ納豆」をご紹介します。上丸子小学校の調理員もこれを食べて蒸し暑い夏を乗り切っています。お試しください。

【スタミナ納豆】 材料(4人分)

- ・とりひき肉 200g ・ひきわり納豆 4パック ・長ねぎ 2センチぐらい (万能ねぎでもよい)
- ・にんにく 少々 ・しょうが 少々 ・ごま油 ・料理酒 小さじ1/2杯 ・しょうゆ 大さじ1杯
- ・砂糖 少々 ・チリペッパーソース 少々

作り方

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。(万能ねぎは小口切り)
 - ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ火にかけ香りが出たらとりひき肉を加えて炒め、料理酒、しょうゆ、砂糖を加えて味をととのえる。
 - ③ ②をボール等に入れ冷まし、ひきわり納豆を加えてよく混ぜ最後にチリペッパーソースを1～2振り(お好みで)混ぜ合わせたら出来上がり。
- *炒めたひき肉を冷凍しておけば、いつでも簡単に作ることも出来ます。