

# きゅうしょくたより

～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～



## 寒さに負けない食事をしよう!



からだ あたた りょうりは、さむ さび にくくなってくるこれからの季節に適した料理です。また、なべ料理でつか やさい やきのこなどは、かねつ するとかさへ 減るため、たくさん食することができます。

ひとち りょうり にも 日本全国には、その地域ならではのいろいろな食材を使った特色のあるものがたくさんあります。20日の給食では「たら」を使っています。「たら」について調べてみました。




マダラ

「たら」の旬は12月から3月です。漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くのも、初雪のあとにとればじめその後もたくさんとれるためです。また、身が雪のように白いからとも言われています。「たら」の栄養は低エネルギーで、脂肪が低く、たんぱく質が高いのが特徴です。青森には、「じゃっぱ汁」と呼ばれる郷土料理があります。「じゃっぱ」とは、内臓や骨などのことで、「じゃっぱ汁」は野菜といっしょに煮込んだあら汁のことです。また、「たら」は古くは「大口魚」と呼ばれていました。大きな口を開けてけてカニやエビなどの海底生物を貪欲に食べる魚だからです。満腹になることを「たらふく（鱈腹）」というのも、そんなたらの大食漢ぶりを表しています。たらの加工品には、「かまぼこ」、「さつまあげ」、「魚団」などの練り製品として給食に出ます。



12月20日の給食  
「たら汁」  
⑤「あおもりに感謝」  
をコンセプトに  
しています。



「あおもり型」とは…

- ①「塩分」ひかえめ
- ②「野菜」たっぷり
- ③「あぶら」ほどよく
- ④「ごはん」しっかり
- ⑤「あおもりに感謝」

をコンセプトとした料理や給食のことです。

### 《食材(一人分)》

- ①たら 5g
- ②生おろししょうが 0.5g
- ③豆腐 20g
- ④大根 30g
- ⑤にんじん 5g
- ⑥ごぼう 10g
- ⑦長ねぎ 10g
- ⑧だし昆布 2g

- みそ 10g
- だしの素 0.5g
- 酒 少々

### 《作り方》

1. たらにおろししょうがをまぶして臭みをとります。
2. 豆腐はさいの目に切り、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにし、長ねぎは小口切りにします。
3. 大根は下ゆでしておきます。
4. だし昆布でだしをとり、ごぼう、にんじんを入れます。やわらかくなったら、たら、豆腐、大根、調味料を入れ、煮えたら長ねぎをちらし、一煮立ちすればできあがりです。

