

第3回 ふるさと給食レシピ

釧路市こども育成課

今回は釧路産時鮭(ときさけ・トキシラズ)と音別町産キクイモを使ったふるさと給食メニューを実施しました。

「時鮭の照り焼きソース オニオンフリット」はレストラン・マッカリーナ 菅谷伸一シェフ(地元釧路市出身で、ご自分で作った取れたて野菜で料理をし、子どもの食育にも積極的に取り組んでいらっしゃる、北海道真狩村の【レストラン・マッカリーナ】シェフ)考案による提供レシピで、菅谷シェフには、平成25年に初めて実施した「ふるさと給食」のレシピも考案して頂いています。

「キクイモのきんぴら風」は保育園給食で提供している「ごぼうのきんぴら」のアレンジメニューです。

ご家庭でもお子さんに感想などを聞いて頂いて、ぜひ釧路の食材を話題にしてください。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

時鮭の照り焼きソース オニオンフリット

時鮭とは、毎年5月から7月頃にかけて三陸沖や北海道沖で捕れるサケのこと。
サケが旬の秋ではなく、春から夏にかけて捕れるため、時期が異なるという意味で「ときしらず」と呼ばれます。

食品名	使用量(g)	(目安量)
たまねぎ	130	小1個
なたね油(揚げ油)	適量	
鮭	240 (大きさにより4~6切れ)	
食塩	4	小さじ2/3
うすくちしょうゆ	12	小さじ2
みりん	8	小さじ1+1/3
清酒(日本酒)	9	小さじ1+1/2
砂糖(上白糖)	6	小さじ2
グラニュー糖	4	小さじ1
コーンスターチ (でん粉)	1	小さじ1/3

(作り方)

1. 鮭は三枚におろして骨を取って切り身にし、塩をして30分位おく。
2. 鮭をオープンまたはフライパンで焼く。
3. 玉ねぎをスライサーで薄切りにし、水気を取って玉ねぎを広げて強力粉をさらっとまぶす。
4. ③の玉ねぎを揚げる。ベージュ色になったところで取り出す。
5. しょう油・みりん・酒・砂糖・グラニュー糖を鍋に入れて火にかけて、コーンスターチでとろみをつける。(スプーンで上げて、タラッと落ちる位のとろみ)
6. サケを皿に盛りつけて、揚げた玉ねぎをのせ、⑤のソースをかけて出来上がり。

キクイモのきんぴら風

食品名	使用量(g)	(目安量)
きくいも	215	
人参	45	1/3本
さつま揚げ	30	
きぬさや	15	
ごま油	3	小さじ1弱
削り節	1	
砂糖	3	小さじ1
みりん	2	小さじ1/3
しょう油	12	小さじ2
白ごま	4	小さじ1強
サラダ油 (オープンと炒める分)	6	大きじ1/2

(作り方)

1. キクイモはしま状に皮をむいて5mm角位のスティック状に切る。(皮つきポテトのように、何か所か皮を残すと崩れにくい) 人参も3mm位の厚さにスライスして、スティック状に切る。さつま揚げも薄切りする。
- ※キクイモは水溶性なので、水にさらさない。
2. 絹さやをゆでて、細切りしておく。
3. キクイモをオープン(またはトースター)の天板に並べて、サラダ油をふりかけて180℃で10分位焼く。
4. 鍋にサラダ油をしき、①の人参とさつま揚げを炒めてある程度火が通ったら、③のキクイモを入れる。
5. ②の絹さやも加えて、削り節・砂糖・みりん・しょう油をいれて和える。
6. 仕上げにごま油と白ごまを入れて出来上がり。