

第4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「さおまえ昆布」と「ちぢみほうれん草」を使ったふるさと給食メニューを実施しました。

「昆布とごぼうのきんぴら」は、釧路東部漁協様より寄贈して頂いた昆布を使用しました。

料理名に入っている食材の昆布・ごぼうの他、人参・しらたき・さつま揚げが入った具だくさんのきんぴらになっています。

「ちぢみほうれん草と豚肉のゴマだれ和え」は、釧路市桜田の石井農園さんのちぢみほうれん草を使用しました。

ちぢみほうれん草はしゃぶしゃぶ風にするのがおいしいとの生産者の石井さんのアドバイスを頂いて、保育園給食で提供しているレシピをアレンジして提供します。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

ほうれん草と豚肉の ゴマだれ和え

食品名	使用量(g)	(目安量)
ほうれん草	150	1/2束
豚肉(ロース)	180	
すりごま(白)	12	大さじ1+小さじ1
スキムミルク	11	大さじ2弱
穀物酢	18	大さじ1+小さじ1/2強
砂糖(上白糖)	7	小さじ2.5弱
こいくちしょうゆ	13	小さじ2強
ごま油	3	小さじ1弱

ちぢみほうれん草は、自分で寒さに耐えようとして葉に厚みが出て、葉に糖分・養分を蓄える事で、甘みが増します。

冬の時期しか食べられないちぢみほうれん草を、ご家庭でもぜひお試しください。

(作り方)

- ほうれん草と豚肉をそれぞれゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- Aのごまソースの材料を混ぜて火にかけ、①と和えて出来上がり。



昆布とごぼうのきんぴら

食品名	使用量(g)	(目安量)
にんじん	25	中1/5本程度
乾燥刻み昆布	4	
ごぼう	30	1/6本程度
しらたき	35	
さつま揚げ	25	小さじ1弱
ごま(白)	3	小さじ1
サラダ油	5	小さじ1強
ごま油	2.5	小さじ1/2強
さやえんどう	10	4~5さや
砂糖(上白糖)	6	小さじ2
みりん	3.5	小さじ1/2強
清酒(日本酒)	3	小さじ3/5
こいくちしょうゆ	10	大さじ1/2強
昆布の戻し汁	60ml	大さじ4

(作り方)

- 昆布は水戻しておく。(戻し汁は⑤で使用するので捨てない)
- 人参・ごぼう・さつま揚げを千切りにし、白滝は下ゆでてざく切りする。
- 鍋にサラダ油を熱し、昆布・ごぼう・人参・さつま揚げ・白滝を炒める。
- 絹さやはスジを取ってさつとゆでて、細切りにしておく。
- ③にAの調味料(砂糖・みりん・酒・しょうゆ・①の戻し汁)を加えて中火で煮て、仕上げにごま油を入れて炒め合わせる。
- 出来上がったらごまをふり、④の絹さやを飾って出来上がり。

