



第8回 ふるさと給食レシピ



H29.12.6

釧路市こども育成課

今回は釧路産「キクイモパウダー」「秋鮭（秋あじ）」を使ったふるさと給食メニューを実施しました。

「**キクイモのポタージュ**」は、今回は音別町産のキクイモをパウダーに加工したものを使用しています。

平成27年に生のキクイモを使用した「キクイモのきんぴら風」を提供しましたが、今回はパウダーなので保存も簡単に調理も手軽にできます。キクイモには、肝臓が糖を吸収するのを遅らせる働きがあるので、血糖値の気になる方はぜひお試しください。フライパンで煎ると、香ばしいお茶としてもおいしくいただけるようです。

「**鮭のタルタル風ソース焼**」は、釧路産秋鮭を使用しました。

春から初夏にかけて水揚げされる、脂ののったトキシラズとは、また違ったおいしさがあります。

脂が少ない分、バターなど油を使う調理に向くので、今回はタルタルソースをかけたメニューになっています。

保育園のタルタル風ソースは、らっきょうを使用しています。他の魚料理でも合いますので、ご家庭でもお試しください。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

キクイモのポタージュ



★生のキクイモを使用する時は・・・★

左の出来上がり量で作る時には、生のキクイモを、廃棄量を含めて200g位使用して作ってみましょう。



(作り方)

1. 玉ねぎは薄くスライスしておく。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルをしき、玉ねぎを弱火で炒める。
3. 玉ねぎが透き通ったらキクイモ粉を入れて炒める。
4. 玉ねぎがしんなりして形がなくなるまで炒める。
牛乳を加えてコトコト煮る。(15~20分位)
(なめらかさが気になるようなら、水を加えてフードプロセッサにかけてから、鍋に戻してコトコト煮る)
5. Bの調味料など(生クリーム・バター・コンソメ・塩こしょう)で味をととのえる。
6. 器にスープを盛り付けてパセリを散らす。

	食品名	使用量(g)	(目安量)
A	きくいもパウダー	11	
	たまねぎ	80	1/2個
	オリーブ油	6	大さじ1/2
	普通牛乳	540	
	水	100	
B	有塩バター	10	大さじ1/2弱
	生クリーム	25	大さじ1/2弱
	固形コンソメ	4	箱に書いてある量を確認
	塩・こしょう	少々	
	パセリ	適量	仕上げの飾り用

鮭のタルタル風ソース焼き



(作り方)

1. 鮭は3枚におろして切り身にし、Aの塩こしょう・酒をふっっておいておく。
2. ゆで卵を作っておく。
3. タルタルソースを作る。
らっきょう(汁も少し入れる)・ゆで卵をみじん切りにし、Bのマヨネーズと塩こしょう・パセリを加えて和えておく。
4. 180℃にオーブンをあたためておく。
(オーブンの代わりに、魚焼きグリルなどで焼いても良い)
5. シートをしいた天板に①の鮭を並べて、③のタルタルソースをかけて、12分位(火が通る位)ソースが色付く位まで焼く。



	食品名	使用量(g)	(目安量)
A	鮭	240	60g 4切れ
	塩・こしょう	少々	
	酒	3	小さじ3/5
	卵	1個	(ゆで卵)
	らっきょう	3~4個	汁は捨てずに少し入れると良い
B	マヨネーズ	36	大さじ3
	塩・こしょう	少々	
	パセリ	適量	仕上げの飾り用