

作ってみませんか！ 給食の味！

30年度 第7号

伊佐市立学校給食センター

平成30年11月30日(金)実施

石狩汁



おいしいぞ!!
作ってみるのじゃ



<材料>	(4人分)
鮭角切り	120g
人参	52g
大根	60g
じゃが芋	80g
白菜	88g
コーン	20g
(干)椎茸	2g
豆腐	80g
深ねぎ	16g
しめじ	24g
麦みそ	48g
かつお節(だし)	8g
みりん	10g
酒	10g

<作り方>

1. 大根、人参は5mm厚さのいちょう切り、じゃがいもは1cm角のさいの目切り、白菜は1cm幅に切り揃えておく。
2. 豆腐は1cm角のさいの目切り、(干)椎茸は水で戻しておく。
3. かつお節でだしを取り、人参、大根を入れる。
4. じゃが芋、椎茸を入れ、鮭の角切りを入れる。
5. 材料が煮えたら、豆腐、白菜を入れ調味する。
6. 最後に小口切りにした深ねぎを入れて仕上げる。

石狩汁

石狩汁とは、産卵のために石狩川をのぼってくる鮭を使った北海道石狩地方の郷土料理で、鮭と野菜を具にした汁のことです。北海道の代表的な郷土料理でもあります。鮭の他に、大根・人参・白菜・じゃが芋とたくさんの具が入っているので栄養たっぷりです。

鮭

鮭は、川で生まれた後、海に出て成長し、卵を生む頃になると自分が生まれた川に戻ってきます。日本の川で生まれた鮭が広い海を泳いで、アメリカの沿岸まで行って帰ってくるそうです。日本国内では、北海道や東北地方等、北の地方でよく獲れます。

鮭の身は、だいたい色がかったピンク色をしています。それは、鮭が食べている“えさ”のプランクトンのアスタキサンチンという赤い色素成分によるものです。この色素が、鮭の身にたまって独特の赤い色になっていますが、鮭は、白身魚の仲間になります。

寒い冬、鮭とたっぷりの野菜で作った石狩汁をぜひご家庭でも作ってみてください。

