

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和6年 7月8日(月) 実施～

かつお腹皮と ポテトのごまがらめ

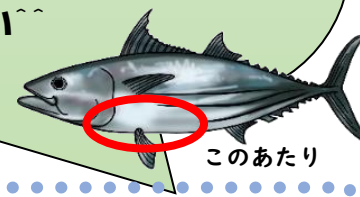


令和6年度 第4号
伊佐市立学校給食センター

日本には、かつおの水揚げ産地が何か所かありますが、その中でも鹿児島県の山川と枕崎は、かつおの漁獲量が多く全国的にも有名です。

Q かつおの腹皮とは？

→ かつおの腹皮は、マグロでいうトロの部分で、脂がのっているおいしい部位ですがかつお節を作る工程で切り落とされ、もともとは地元の人しか食べないものだったため、かつて多く廃棄されていた部分でした。その廃棄されていた部分を給食に出してみたところ好評だったそうです。今というSDGsですね。今回は粉をまぶして油で揚げた腹皮に、かば焼き風の甘いタシをかけました。独特の食感を楽しんでください！



材料 (4人分)

かつお腹皮 160g
片栗粉 30g
皮つきポテト 120g
揚げ油 適量

☆
タシ

いいごま 6g
三温糖 小さじ4
濃口醤油 小さじ3
料理酒 小さじ2
水 小さじ1

〈作り方〉

- ① 腹皮に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② ポテトも油で揚げる。
- ③ ごまをから炒りしておく。
- ④ ☆タシの調味料を混ぜあわせ、ひと煮立ちさせる。
(水の量は様子を見ながら)
- ⑤ 腹皮とポテト・タシをからめて完成。