

# きゅうしょくじつ 給食室だより

令和5年10月26日

今日の給食は、麦ご飯、牛乳、鯖のみそ煮、のっぺい汁です。

鯖のみそ煮は、鯖の切り身をみそや砂糖、酒、みりん、生姜などで煮込んで作りました。煮ることにより、鯖の臭みが消え、柔らかく食べやすくなります。一緒に煮たねぎや生姜、昆布も添えてありますので、ごはんと一緒に食べてみてください。

のっぺい汁は日本全国に分布する郷土料理の一つです。いろいろな食材をだし汁で煮て、醤油、塩などで味を調べ、片栗粉などでとろみをつけて作ります。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

鯖のみそ煮



鯖は、大きな釜でじっくり煮ます。火が強すぎるとこげてしまい、火が弱すぎると味がしみないため、火の強さを調整するのが難しいです。

のっぺい汁



さといもの皮をおき、切ります



一緒に煮た昆布なども、切ってバットに入れます



かつお節でだしを取ります