

和食給食の日 献立

平成 29 年 1 1 月 2 4 日 (金)

【さんまの利休焼き】

県産のさんまにみりんと塩と練りごまで味付けし、さらにごまを振って香ばしく焼きました。茶人の千利休がごまを好んだことからごまを使った料理に「利休」の名をつけるようになりました。

【小松菜ときのこの土佐酢和え】

野菜ときのこにかつお節と菊の花を加え、土佐酢で味付けした和え物です。「土佐酢」というのは、三杯酢にかつおのだしを加えたものです。かつおで有名な「土佐」から「土佐酢」と呼ばれるようになりました。

【ごはん】

一関産のひとめぼれを使用。「口中調味」を学ぶ観点から、主食は白いごはん。

【かぼちゃのすり流し薄葛仕立て】

かぼちゃの甘みがやさしい具だくさんの汁物。和風のポタージュといったところでしょうか。

かたくり粉で少しとろみをつけて、うらごしたかぼちゃが沈まないように、また、冷めにくいように工夫がされています。

- さんまの利休焼き
(さんま・生姜・ごま・酢・醤油・みりん・酒・一味唐辛子)
- 小松菜ときのこの土佐酢あえ
(かつお節・小松菜・しめじ・えのきだけ・もやし・菊のり・砂糖・酢・醤油・みりん・かつおだし)
- かぼちゃのすり流し薄葛仕立て
(みそ・人参・かぼちゃ・ごぼう・玉ねぎ・里いも・かたくり粉・かつおだし・昆布だし)