

伝えたい! 「さつま」にこめられた生活の知恵! 味わいたい! 地域の食材

<金時にんじんの松葉揚げ>

お正月前になるとお店に並ぶ赤色のにんじん。これは東洋系品種の「金時にんじん」といいます。オレンジ色の西洋ニンジンと違って12月から3月にかけてしか味わえない季節限定の食材で、やわらかく甘みが強いのが特徴です。坂出や観音寺地区でたくさん作られており、香川県の生産量はなんと、全国一となっています。

伊吹島で取れる日本一おいしい「いりこ」と一緒にかき揚げにすると、にんじんの甘みと、かえりの塩味が絶妙なバランスで混ざり合い、とてもおいしくいただくことができます。カルシウムや鉄分、ビタミンもしっかりとることができますから、家でもぜひおかずに加えて欲しい1品です。写真は西洋にんじんで作っています。西洋にんじんでもおいしくいただけます。





<さつま>

「さつま」とは、詫間町を中心とした西讃の一部に伝わる郷土料理のことで、焼いた自身の魚をほぐして、香ばしく焼いたみそであえ、魚の煮出し汁でのばしたものにごまやねぎを加えて、アツアツのごはんにかけて食べる料理です。冷蔵庫のない昔、チヌやメバル、ボラなどがたくさんとれたときなど、腐りやすい魚を上手に食べようとする、先人たちの生活の知恵や工夫から生まれた料理です。また、その後は、折り詰めや、祝いごとのお膳についている「焼き鯛」を家族みんなで分けあっておいしく食べる工夫として、食べられるようにもなりました。

給食では5月はチヌで、それ以外はタイでさつまを作ります。

<作り方> (2人分)

さつま	(金時)にんじんの松葉あげ	ブロッコリーのごま酢あえ	そうめん汁
米 170g 麦 30g タイ(チヌ) 100g タイの中骨(だし用) みそ 大さじ1 ねぎ 1/2本 ごま 小さじ1 きざみのり 適量	(金時)にんじん 60g かえりちりめん 12g 天ぷら粉 大さじ2 揚げ油 適量	ブロッコリー 100g サラダ油 大さじ1/2 酢 大さじ1/3 砂糖 大さじ2/3 塩 2つまみ すりごま 大さじ1と1/3	そうめん 1/2束 えのき茸 1/5 油あげ 10g たまご 1/2 ねぎ 1本 だし汁 2カップ 薄口しょうゆ 大さじ1/2
①たいの中骨を軽く焼き、出し汁をとる ②たいの身を焼き、皮と小骨を取り除きながら細かくほぐす。 ③なべの中にみそを入れて火にかけ、①のだし汁を入れてやわらかくのばす。 ④ほぐした鯛を加え、かたさを調節して、ねぎとごまを加える。 ⑤ごはんの上に④をのせ、刻みのりをふって盛り付ける。	①にんじんはせん切りにする。 ②天ぷらの衣を作り、にんじんとかえりを混ぜ合わせてかき揚げにする  今はまだ時期が早いので西洋にんじんしか手に入りません。	①ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は短冊切りにする ②のブロッコリーはゆでて、手早く冷やす。 ②調味料を合わせてドレッシングを作り、②のブロッコリーを和え、ごまをふって仕上げる。 	①煮干でだし汁をとる。 ②にんじんはせん切り、えのきたけは石づきをとって半分切る。油あげは細く短冊に切り、ねぎは小口切りにする。 ③出し汁をわかし、にんじん、えのき、油あげの順に加え、材料が煮えたら半分に折ったそうめんをゆでずに入れる。 ④しょうゆを加えて味付けをし、とき卵を流し入れ、ねぎを加えて仕上げる。

<みかん>

12日からは、大浜名部戸地区の浦川さんが栽培したみかんが給食に登場します。浦川さんのみかんは、浦島みかんというブランドで、市場では常に高い値段で取引されている「とても甘くておいしい」と評判のみかんです。

2年生の職場体験学習でもお世話になっています

<そうめん汁>

いぶきじまふきん

観音寺沖にある伊吹島付近では、おいしいだしの出る質のよいイリコがたくさんとれます。給食は伊吹産のイリコでだしをとっています。

ねぎは天満地区竹安さんが、科学的な農薬を使わずに育てたねぎを使います。

<ブロッコリーのごま頭あえ>

三豊市は県下のブロッコリーの産地です。

三豊市でとれるブロッコリーには3つの自慢があります。

①新鮮…朝早い時間に収穫し、冬でも出荷する箱ひとつひとつに大量の水を入れて出荷されています、また、東京や北海道の市場にもその日のうちに届けられています。

②茎までおいしい…新鮮でやわらかいため、太い茎も食べられます。少し歯ごたえがある茎は、あまみがあつておいうえ、捨てる部分もないので、家計や環境にもやさしいと大変喜ばれています。



③安全・安心…極力農薬を使わずに栽培しています。農薬を使った場合は、いつ、どの程度使ったかということの確認がされています。