

1月実施予定

担当 小城中学校

学校栄養職員 原

ふるさと食の日献立紹介



- ・さばの小城ゆずおろし
だれ
- ・冬野菜のごまあえ
- ・小城の根菜たっぷり
だご汁

写真はイメージです

今回の給食では、大根おろしのだいこんを、おとなり多久市の多久伝統野菜の『女山大根』を使用します。江戸時代から多久地区で作られてきた赤紫色のだいこんで、糖質が多いため、だいこん特有の辛味はほとんど感じることなく、口の中でしみとおるように広がるやさしい甘みです。

★さばの小城ゆずおろしだれ★

☆☆ 材料(4人分) ☆☆

さば 4切れ 小麦粉 少々

油 適量

ゆずおろしだれ

A 酒 小さじ1 みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2

ゆず 1/8個 だいこん 5cm

おろししょうが

☆☆ 作り方 ☆☆

1. さばに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
2. ゆずの皮すりおろす。
3. A と②とおろししょうがを合わせ、ひと煮立ちさせる。
4. 皿に①の揚げたさばを盛り付け、③をかける。

★小城の根菜たっぷりだご汁★



「だご汁」は佐賀県で古くから伝わる素朴な味の郷土料理です。小麦粉で作る「だご」の形は家庭毎に異なります。また、だごを手でちぎることから「ちぎる」を佐賀弁で「つんきる」といい、「つんきーだご汁」と呼ばれています。具材には、ごぼう、にんじん、だいこんやきのこ類、肉などが入り、みそ、またはしょうゆ仕立ての汁に、だごをちぎって入れます。具たくさんのだご汁を寒い日に食べると温まります。

☆☆ 材料(4人分) ☆☆

(だご) 薄力粉 20g

米粉 12g 塩一つまみ 水 40cc

油揚げ 1枚

さつまいも 1/4本

だいこん 5cm位

にんじん 1/3本

ごぼう 1/3本

ねぎ 適量

(調味料)

酒 小さじ一杯 塩 少々

こいくち・うすくちしょうゆ 小さじ1ずつ

みりん 小さじ1 だし汁 400cc

☆☆ 作り方 ☆☆

- 1 煮干しを水に浸けておく。
- 2 ボールに粉類と塩をよく混ぜ合わせ、ぬるま湯を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。ラップをして 15~30 分程度ねかせる。
- 3 さつまいも、だいこん、にんじんは、いちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- 4 1を火にかけ、だしをとる。
- 5 湯を沸かし、2 のだごをちぎり入れる。浮いてきたらすくい取る。
- 6 だしに、煮えにくい具材から入れる。
- 7 味付けし、5 のだごを加える。
- 8 ねぎを加えて、できあがり。