

10月 給食だより

これから新米やさつまいもなど秋ならではの食べ物が出回ります。秋の味覚といえはたくさん思いつきますが、魚もかつお・さけ・さば・さんまなど秋に美味しい魚がたくさんあります。今回は魚料理が楽しめる工夫や簡単レシピを紹介します。

栄養豊富な魚を食べよう

魚には栄養がいっぱい

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



栄養豊富な魚ですが、調理が難しい・面倒や、食べにくさから食べる頻度が少ないようです。魚を食べやすくする工夫を紹介します。



① 魚特有の生臭さを取り除く方法

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



② 下処理がいらぬ魚

- ・骨なし切り身
- ・レトルトパウチや缶詰
- ・練り製品(ちくわ・はんぺんなど)



●さっと短時間で調理でき、魚の栄養もしっかり取れますよ。

③ お肉の定番料理を魚に置き換える方法

- ・チャーハン(お肉入り)→ツナ缶やさけフレークに代える。
- ・しょうが焼き(豚肉)→ブリやさけの切り身を生姜焼きのタレで焼く。
- ・カレーライス(お肉)→野菜を煮込み、ルウを入れるタイミングで水煮のサバ缶を一緒に加えて煮込む。
- ・炒め物・煮物(お肉入り)→はんぺん・ちくわに代える。
- ・サラダ(ハム)→魚肉ソーセージやツナ缶に代える。



練り製品を使った人気料理です。

旬のお野菜の天ぷらと一緒に是非どうぞ。

【ちくわの二色揚げ】 4人分

- ・ちくわ 4本
- ・青のり 小さじ1/2
- ・カレー粉 ひとつまみ
- ・米粉 大さじ2
- ・水 大さじ4弱
- ・揚げ油 適量

- ① ちくわを斜め四等分に切ります。
- ② 青のり味とカレー味の二種類の衣を作るのでボウルを二つ準備します。
一つ目は大さじ1の米粉と青のりを入れます。二つ目は大さじ1の米粉とカレー粉を一つまみ加えます。それぞれ、大さじ2弱の水を加えて練ります。
サラサラになると衣がつかないので様子を見ながら水を加えてください。
- ③ それぞれの衣にちくわを半量ずつくぐらせ、180℃の油で揚げます。
ちくわがふっくらと膨らんできたら取り上げます。

ちくわは塩味が強い商品もあるのでカレー粉は少量に入れたほうがお子さんには食べやすくなります。

