

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

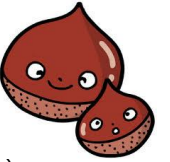
平成 27年 10月 朝倉郡学校栄養士

実りの秋！旬の食材が食卓を彩る季節です。今月は、お米の話題を中心に、和食のよさや旬の魚をおいしく料理するコツなどについてとりあげてみました。

食べ物クイズ

栗ごはんは、栗のかたい皮をむいて作りますが、このかたい皮のことを何というでしょう？

- ①石皮（いしかわ）
- ②鬼皮（おにかわ）
- ③頑固皮（がんこかわ）



おいしいはなし

ピラフ



＜ピラフとは・・・？＞

バターで炒めた米に、肉、玉ねぎ、エビなどの具を加え、調味料とスープを入れて炊いた料理です。

ピラフ発祥の地は、トルコです。ペルシャ語で「ピラウ」と呼ばれていた中近東風の肉飯が、フランスに伝わって「ピラフ」と呼ばれるようになったそうです。これらの国々では、米は粘り気の少ない長粒種（インディカ米）を使うことが多いので、日本の炊き込みごはんよりかためで、パラッとした出来上がりになっています。

＜チャーハンとの違いは・・・？＞

ピラフは、米をバターで炒めた後に、弱火でじっくり炊いていくのに対し、中国のチャーハンは、炊いたごはんを油で炒めて作ります。

＜給食では・・・？＞

米を、炊飯器に仕込んで、バターライス（コシメ・バターを入れたごはん）を炊き、別鍋で炒めた具を混ぜて作っています。

クイズのこたえ

こたえは、②鬼皮です。その内側にあるうすい皮は「渋皮（しぶかわ）」といいます。栗ごはんを炊くときは、この両方の皮をむいて作ります。

ごはんがいちばん!!!

主食をご飯にすると・・・

- ① 海の幸から山の幸まで、旬のよさ・素材のおいしさを楽しむことができます。
- ② 和風のおかずはもちろん、中華や洋風のおかずも楽しむことができます。
- ③ 汁物・煮物・焼き物・揚げ物・蒸し物・和え物など、どんな調理法のおかずとも相性がよいので、変化のある健康によい食事を楽しむことができます。

ごはんは、味が淡泊なので飽きることがなく、どんなおかずも引き立ててくれます。ごはんを主食にして、主菜・副菜を組合せ、変化のある食事を楽しみましょう。

世界のご飯事情



～ヨーロッパ～

スペインのパエリア、イタリアのリゾットなどが有名ですが、あまりごはんを食べません。米をスープのとりみやライスプディングというお菓子に使っています。

～アジア～

多くの国でごはんを食べており、そのまま炊いて食べたり、炒めたり、麺にしたりと様々です。アジアで一番ごはんを食べているのはバングラデシュです。日本は50位と意外に消費量は少ないです。

～アメリカ・南アメリカ～

ハワイのロコモコはありますが、アメリカではあまりごはんを食べることはありません。キューバではアロスングリという黒豆ごはんがあります。ブラジルでは煮豆と一緒に食べるそうです。

～アフリカ～

ガーナのジョロフライスやタンザニアのピラウなど具とごはんを炊きこんだ料理があります。

イフロンメモ 鯖の煮つけ



【材 料】4人分

- 鯖切身(60g 位)・・・4切
- しょうが・・・少々
- 酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 濃口しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1～2
- 水・・・1/2カップ

【作り方】

- ① 鍋に、水、しょうが(干切り)、調味料を入れて煮立たせ、鯖(皮を上にして)を並べる。
- ② 沸騰してきたら、煮汁を回しかけ、表面が固まってきたら落としぶたをして、中火で5～10分煮る。
- ③ 魚に火が通ったら、落としぶたを外し、好みで煮汁の水分を飛ばす。

☆煮汁が煮立ってから魚を入れる！

魚の臭みをなくすためです。ひと手間かけて、煮る前の魚をお湯にくぐらせてから使うと、アクや臭みを取り除き、煮汁を美しく仕上げることができます。

☆落としぶたをする！

煮汁が少なくても、均一に味を付けるためです。アルミホイル(数力所穴を空ける)などでも代用できます。

調理のコツ

