

食育だより



11月23日は「勤労感謝の日」です。コロナ禍のなか、社会のさまざまな場所で、日々、わたしたちの食を支えてくれる方々や、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきます。また、食事のあいさつやお手伝いなどで、感謝の気持ちを示すことも大切です。

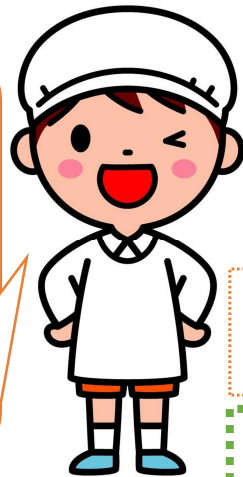
11/19（金）は 第2回 惑星コトウラ給食！

惑星コトウラ給食は、町が地元食材の一部費用を負担することで献立の充実を図り、食の面から未来を担う子どもたちへ、町の魅力を発信することを目的としています。今回は、^{かさほらまさひろ}琴浦町と笠原将弘シェフによる「食の魅力発信プロジェクト」で考案されたメニューを献立に取り入れました！

11月19（金）の献立

ごはん 牛乳
東伯和牛の西京焼き
ブロッコリーソース
おろしあえ
琴浦野菜のかす汁
大ぶろしき

東伯和牛の美味しさが際立つ笠原シェフ考案の主菜に、琴浦町産野菜をたっぷり使った副菜を組み合わせました。もちろん、お米と牛乳は琴浦町産！デザートは、琴浦町を代表する銘菓、宝製菓の大風呂敷が登場します！



【宝製菓 岩垣さん からのコメント】

こんにちは、宝製菓です！
大風呂敷は、約50年前に誕生しました。みなさんのお父さん、お母さんも、子どもの頃から親しみのあるお菓子かもしれませんね。お餅には鳥取県産のもち粉を使い、かくし味として味噌が入っています。お餅にかけるタレは「梨みつ」といい、黒蜜と二十世紀梨の果汁を混ぜたものです。
みなさんが大風呂敷を食べ、笑顔になってくださったら嬉しいです。



小さいくせに ぜんぶある。 惑星コトウラ



【笠原シェフ からのコメント】

琴浦町の牛肉とブロッコリーは本当に美味しいですね。僕も大好きです。お肉を食べたら、その倍くらいの野菜を食べるとバランスが良いと言われています。今回の献立は牛肉をみそ味で焼いて、ブロッコリーをお肉のソース代わりに食べるお料理です。牛肉とブロッコリーと一緒に食べて、口の中で混ぜ合わせて完成する味わいを楽しんでみてください。料理の世界ではこれを口内調理といいます。良く噛む事で、脳も活発に動くようになるみたいですよ。みんなの成績もアップすることまちがいない！！

笠原将弘シェフ 東京・恵比寿にある日本料理店「賛否両論」店主。琴浦町で出会った食材を活用したレシピを、季節ごとに提案されています。レシピは、雑誌「ESSE（エッセ）」と、同紙が運営する情報サイト「ESSEonline」で紹介されています。こちらぜひ、ご覧ください！



東伯和牛の西京焼き ブロッコリーソース



【材料：4人分】

東伯和牛ステーキ肉・・・400g
ブロッコリー・・・1個
たまねぎ・・・1/2個
サラダ油・・・大さじ2
A（みそ100g、砂糖40g、酒40cc）
B（しょうゆ・酢・酒各大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、一味唐辛子少々）
白いりごま・・・大さじ1
ミニトマト・・・8個

【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせ、牛肉全体に塗る。バットに入れてラップをかけ、冷蔵庫で1日漬ける。
- ②ブロッコリーは小房に分けて粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ③①のみそをふき取り、サラダ油大さじ1を熱したフライパンに入れ、中火で両面を焼いて取り出す。
- ④フライパンをきれいにしてサラダ油大さじ1を足し②を中火で炒める。しんなりしたらBを加えてさっと加熱し、火を止めてごまを加える。
- ⑤③をひと口大に切って器に盛り、ミニトマトを添えて④のソースをかける。