

食育だより

小さいくせに ぜんぶある。

惑星コトウラ

令和4年度11月発行
琴浦町立学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。家族や地域の方をはじめ、さまざまな形で私たちの食生活を支えてくださる方々へ、改めて感謝の気持ちを込めて食事をする機会にしたいですね。「いただきます」「ごちそうさま」も忘れずに！

11/9 (水) は 第5回 惑星コトウラ給食！

今年度2回目となる惑星コトウラ給食は、初めて主食がパンの献立となります。前回到引き続き「つながる給食」をテーマに、安田・以西地区公民館での「おでかけ給食」、鳴り石ヘルシー弁当とのコラボメニューも実施します。前回の詳細は、給食センターホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！

11月9 (水) の献立
大山小麦パン 牛乳
鳴り石バーグ
ヤーコンサラダ
グランサーモンの
チャウダー
モンジュイエのクッキー

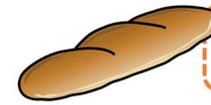


琴浦町でも栽培されている大山小麦を使用したコッペパン、鳴り石の浜をイメージしたハンバーグ、旬の地元野菜ヤーコン、とっとり琴浦グランサーモン、そしてモンジュイエ提供のクッキーと、今回も惑星コトウラの味覚満載の給食です！

デザート紹介！ モンジュイエのクッキー



今回のデザートは、浦安駅前にある手作りクッキーのお店「モンジュイエ」さんのクッキーです！惑星コトウラをイメージした星の形をしています。県産の大山バターやさくらたまごをはじめ、材料にこだわって作られた体にやさしいクッキーをお楽しみください。



食材紹介その① 大山小麦とは？

大山小麦は、大山を半周ほど取り囲む地域で栽培された100%鳥取県産の地域ブランド小麦です。今から12年前に農商工連携事業として生産が始まりました。貴重な県産小麦を使用し、学校給食用のシンプルな配合で作られたパンは、市販品にはない素朴な味わいです。



食材紹介その② ヤーコンってどんな野菜？

琴浦町学校給食野菜会さんが提供して下さるヤーコンは、さつまいもによく似た形状で「キクイモ」とも呼ばれます。芋の仲間ですがでんぷんは少なく、シャキシャキした食感が特徴です。食物せんい、ポリフェノール、カリウムなどを多く含み、健康にいい食材として注目されています。



食材紹介その③ とっとり琴浦グランサーモンとは？



とっとり琴浦グランサーモンは、琴浦町の赤碕新港エリアで国内最先端の技術で養殖されています。町では、地方創生事業の一環として、とっとり琴浦グランサーモンのブランド化に取り組んでいます。



作ってみませんか？ レシピ紹介 ♪ 鳴り石バーグ

【材料 (4人分)】

合い挽きミンチ・200g
玉ねぎ・・・1/2個
鶏卵・・・1個
豆乳・・・20cc
パン粉・・・20g
塩・・・小さじ半分
こしょう・・・少々
ナツメグ・・・少々
蒸し大豆・・・30g
プロセスチーズ・・・適量
ケチャップ・・・大さじ3
とんかつソース・・・大さじ2
さとう・・・少々

【作り方】

- ①合い挽きミンチ、みじん切りにした玉ねぎ、とき卵、豆乳、パン粉、塩、こしょう、ナツメグをよく混ぜ合わせ、ハンバーグ生地を作る。豆乳とパン粉で、固さを調節する。
- ②①のハンバーグ生地を4つに分けて成型する。その上に蒸し大豆を埋め込み、オーブンでこんがり焼く。(フライパンで焼く場合は、大豆の焦げに注意する。)
- ③焼きあがったハンバーグに、ケチャップ、とんかつソース、さとうを混ぜ合わせたソースをかける。
- ④星型に切り抜いたプロセスチーズを散らして完成！

※大豆は鳴り石の浜の丸石、星型チーズは惑星コトウラをイメージした新作ハンバーグです！

