



北海道をまるごと食べよう！



◆ ザンタレバーガー ◆



釧路市

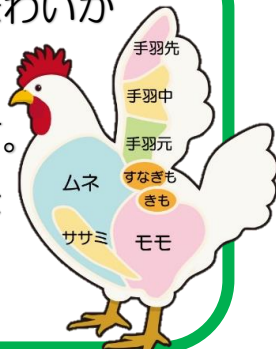
釧路は、道東の太平洋沿いにあり、漁業が盛んな街です。

釧路湿原では、国の特別天然記念物の「たんちょうづる丹頂鶴」を見ることができます。



とり肉は、部位によって含まれる栄養や味わいがちがいます。ザンタレには、やわらかくてジューシーな「もも」の部分を使っています。

とり肉には、体づくりに欠かせない良質な「たんぱく質」が豊富に含まれています。



『ザンギ』は、釧路市で生まれた料理です。その後全道に広まり、今では北海道の郷土料理として親しまれています。

もとは、中国料理のから揚げ「炸鶏(ザーギー)」に、「運(ン)」がつくようにと『ザンギ』と名付けられたそうです。そのザンギに、甘辛いたれをかけた料理が『ザンタレ』です。ザンタレはごはんにもパンにもよく合います。今日は、パンにはさんで「ザンタレバーガー」にして食べましょう！



釧路市で『ザンギ』は、「唐揚げにしたもの」という意味があります。とり肉だけではなく、食材によって「さけザンギ」、「たこザンギ」、「くじらザンギ」と呼んでいます。



レシピ紹介～ザンタシ

材料（4人分）

鶏肉(40～50g)	4個
醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1
生姜	1片
にんにく	1片
片栗粉	大1
揚げ油	適量
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酢	小さじ1
片栗粉	少々
黒こしょう	少々
水	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は、醤油、酒、すりおろした生姜とにんにくで下味をつける。
- ② 下味をつけた鶏肉に片栗粉を混ぜ込み、油で揚げる。
- ③ 調味料と水を合わせて加熱し、片栗粉でとろみをつけ、タシを作る。
- ④ 揚げた鶏肉にタシをかけてできあがり。

ごはんののせてザンタシ丼にしても、パンにはさんでザンタシバーガーにしても、おいしく食べることができます♪



札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

QRコードはこちら⇒



昨日の給食室クイズの答えは、すべて③が正解になります。