



ほっかいどう 北海道をまるごと食べよう！



美唄市
Bibai City



◆とりめし◆



● 美唄
● 札幌



美唄市は、石狩平野のほぼ中心にあります。「宮島沼」というラムサール条約に登録された湿地があり、観光名所となっています。人口は約2万5千人で、グリーンアスパラやハスカップの生産、米づくりもさかんな地域です。



一串にレバーやハツ、砂肝などのモツと、鶏皮、もも肉が全部ささっている美唄^{びばい}焼き鳥も有名です。

鶏肉の栄養

鶏肉は体づくりに必要な質の良いたんぱく質を豊富に含んでいます。また、皮膚や粘膜を健康に保ったり、薄暗いところで視力を保ったりするのに必要なビタミンAも豊富に含んでいます。

とりめしは、大正時代に誕生した美唄市の郷土料理です。お祝いの時や、遠くからお客さんが来た時にごちそうをふるまいたいと思い、考えだした料理です。給食では鶏肉と玉ねぎをとりガラスープで炊き込んで作ります。鶏肉と玉ねぎの甘みがきいた給食で人気のメニューです。昔の人にとって鶏肉は、とても大切なものだったので、皮なども全て無駄にしないで使っていたそうです。今でも、モツ（内臓）も一緒に炊き込むものもあります。今日のとりめしには、ももとむねの部分を使っています。

レシピ紹介～とれめし

分量 4人分

米 320g (約2合)
しょうゆ 大さじ1/2
酒 小さじ1
塩 小さじ1/3弱
鶏がらスープ

鶏むね肉 80g
鶏もも肉 80g
生姜 1かけ
酒 小さじ1

玉ねぎ 1個 (200g)
油 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ2

作り方

- ① 米をといでおく。
- ② 鶏肉は2cm角に切り、すりおろした生姜と酒で下味をつける。
- ③ 玉ねぎは角切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏肉、玉ねぎをよく炒め、調味料を入れて煮る。
(※この時出た煮汁は炊飯に使う)
- ⑤ 米は酒、しょうゆ、塩、鶏がらスープと④の煮汁を加えて、水分を調整して炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、具を混ぜ合わせて出来上がり。

★給食では、胚芽米と米粒

麦を使用しています。

不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。

★給食では鶏がらなどの

スープを使用しています。

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⇒

