



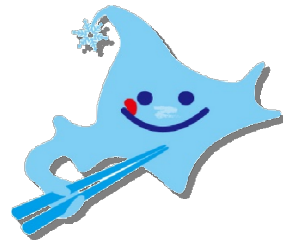
中央区の食育マスコット「モリス」です♪

もぐもぐ

北海道をたべよう

11月は、北海道の郷土料理や北海道を代表する食材を使った料理が給食に登場します。

北海道の豊かな食を、楽しく、おいしく味わって食べてほしいと思います。



12日(火) ポテトグラタン

じゃがいもの生産量は、北海道が全国1位です。給食では、羊蹄山麓でとれたじゃがいもを使用しています。じゃがいもの栄養は、炭水化物です。他にもビタミンCが多く、水に溶けやすいビタミンCをじゃがいものでんぷん質(炭水化物)が包み込み、効果的に摂取できます。今回は、道産の牛乳やバターも使ってグラタンにしました。道産のじゃがいもを、味わってください。



11日(月) 鹿肉キーマカレー

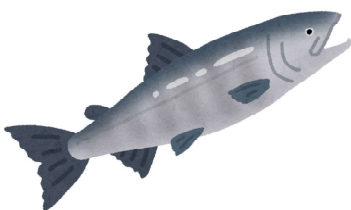
北海道だけに生息する「エゾシカ肉」を使い、キーマカレーを作ります。地元の食材を無駄なく、おいしく食べることは、自然を守ることに繋がります。

シカ肉は牛肉などに比べ、たんぱく質と鉄分が豊富です。また、脂質が少ないので、健康的な食材と人気があります。



13日(水) 三平汁

三平汁は、奥尻島で生まれた料理と言われています。北海道の中でも海に近い地域で多く食べられています。魚がたくさん獲れるので塩漬けして、保存しておいたものをおいしく食べるための料理として広まりました。地域によって、ニシンや鱈を使っています。給食では「鮭」を使って作ります。



14日(木) ガタンラーメン

「ガタン」とは、芦別で戦後も生まれ育った郷土料理です。野菜や肉、シーフード、山菜などたくさんの具を、でんぷんでとろみをつけて、仕上げにとき卵をふんわり流し入れたスープです。ボリューム感と熱々なとろみが、炭鉱での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、お腹を満たし、明日への活力になっていました。

今回はガタンをラーメンにかけていただきます。



15日(金) とりめし

明治時代に開拓された美幌市中村地区に伝わる郷土料理です。

その中村地区で、お祝い事がある時や遠くからお客さんが来た時に、当時貴重だった鶏を「とりめし」に調理して、もてなしました。これが伝統として残っています。

鶏肉と玉ねぎを、鶏がらスープで炊き込んで作ります。





レシピ紹介

～キーマカレー～

豚肉・牛肉・鶏肉・鹿肉・羊肉、合びき肉など、どのお肉でも美味しく作ることができます。

<材料> 4人分

ひき肉	160g
玉ねぎ	440g (中2玉)
にんじん	120g (小1本)
セロリ	16g (5cm)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
大豆水煮	60g
レーズン	60g
サラダ油	2g (小さじ1/2)
小麦粉	8g (大さじ1)
カレー粉	4g (小さじ2)
ウスターソース	20g (大さじ1と1/2)
中濃ソース	8g (小さじ1と1/2)
トマト缶詰	12g (入らなくても可)
ケチャップ	20g (大さじ1と1/2)
しょうゆ	8g (小さじ1と1/2)
赤みそ	8g (小さじ1と1/2)
塩・こしょう	少々
オールスパイス	少々
ナツメグ	少々
シナモン	少々
パセリ	少々
赤ワイン	2g (小さじ1/2)

<作り方>

- ① 野菜、大豆水煮、トマト缶詰はみじん切りにする。
レーズンは水で戻してからみじん切りにする。
- ② 小麦粉とカレー粉はフライパンでから炒りしておく。
- ③ 油を熱してしょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒め、から炒りした②を振り入れて炒める。
- ⑤ 大豆とレーズンを加え、調味料Aを入れて煮込む。
- ⑥ パセリ、赤ワインを加え、できあがり。

給食の人気レシピをもっと知りたい方は、

札幌市学校給食栄養士会のホームページを

御覧ください。



QRコードはこちら⇒





レシピ紹介

～ポテトグラタン～

<材料> 4人分

ベーコンスライス (1.5 cm角)	20g
玉ねぎ (1/2 1cm スライス)	280g (大1個)
じゃが芋 (1cm いちょう切り)	280g (中1個)
にんじん (1cm 角)	80g (1/2 本)
<ホワイトソース>	
小麦粉	大さじ3
バター	10g (大さじ1)
サラダ油	小さじ2
牛乳	100mL
豆乳	50mL
スキムミルク	大さじ5
チーズ	30g
塩・こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
鶏がらスープ (※かたさをみて、加減してください。)	150mL
パン粉	大さじ1 強
粉チーズ	大さじ2
パセリ (みじん)	少々

<作り方>

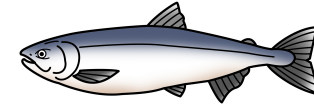
- ① 鍋にバターを溶かし、サラダ油も加え小麦粉をこがさないように弱火でよく炒める。牛乳を少しずつ加えて、ホワイトソースを作る。
- ② 鍋を熱しベーコンを炒め油が出てきたら、玉ねぎを入れよく炒めてから、にんじん・じゃが芋を入れて炒め、スープを入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、火を止めて、細かく切ったチーズ・豆乳・スキムミルクを少しずつなじませながら加える。
- ④ ③にホワイトソースを入れて弱火にかけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に白ワインを加える。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、パン粉・粉チーズ・パセリをふりかけて、表面に焦げ目がつくまでオーブンまたはオーブントースターで焼いてできあがり。

スキムミルクを入れることで、カルシウムがたくさんとれるように工夫しています。

また、牛乳だけでなく、豆乳を使うことで鉄分もとれます。ご家庭では、スキムミルク・豆乳を入れなくても作ることができます。豆乳の分量を牛乳に替えてください。



レシピ紹介 ～三平汁～



<材料> 4人分

鮭	120g
塩	少々
酒	小さじ1
木綿豆腐	150g
じゃがいも	大1個
にんじん	50g
だいこん	100g
こんにゃく	50g
さやいんげん	30g
長ねぎ	50g
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
酒	小さじ1
だし汁	600ml

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、塩と酒をふっておく。
- ② 豆腐は1cmの角切り、じゃがいもは1cmのちょう切り、にんじん・だいこんは5mmのちょう切りにする。長ねぎははす切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでする。
- ④ さやいんげんは筋をとり、塩ゆでして、冷水にとる。
- ⑤ だし汁にだいこん・にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑥ 野菜がある程度やわらかくなったら、じゃがいもを入れる。
- ⑦ じゃがいもが半煮えくらいになったら鮭を入れ、アクをとりながらしっかり火を通す。
- ⑧ 調味料と豆腐、さやいんげんを入れ、味をととのえる。
- ⑨ 長ねぎを入れてできあがり。



レシピ紹介 ~ガタタンラーメン~

<材料> 4人分

中華めん	420g (4玉)
豚肉	20g
酒	小さじ1
{ しょうゆ	小さじ1
卵	1個
いか	40g
えび	40g
ほたて	40g
酒(下味)	大さじ2
にんじん	30g (1/5本)
たまねぎ	40g (1/4個)
白菜	60g (2枚)
ほうれん草	40g (1株)
長ねぎ	40g (1/4本)
焼きちくわ	20g
わらび	20g (2本)
きくらげ	1.2g (小3枚)
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	小さじ1
{ しょうゆ	大さじ2
A { 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ5
スープ	800mL

<作り方>

- ① 豚肉、いか、えび、ほたてはそれぞれ食べやすい大きさに切り、下味をつける。
- ② きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんはたんざく切り、たまねぎは太めのせん切りにする。白菜はたんざく切り、焼きちくわは半月切りにする。長ねぎは小口切り、わらびは2cmに切る。
- ④ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ⑤ 厚手の鍋に油を熱し、すりおろしたしょうが、にんにくを炒め、豚肉を入れてさらに炒め、にんじん、たまねぎ、白菜、わらび、きくらげの順に炒める。
- ⑥ スープを入れ、野菜に火が通ったらAの調味料を入れる。
- ⑦ えび、いか、ほたて、焼きちくわを入れる。
- ⑧ 火を弱め、水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑨ 長ねぎ、ほうれん草、ごま油を加える。
- ⑩ 丼にゆでた中華めんを入れ、⑨をかける。