

今日の献立

- ☆牛乳☆……北海道産
- ☆ごはん☆……北海道産「ななつぼし」
- ☆石狩鍋☆……石狩発祥
- ☆ごまザンギ☆……ザンギは釧路生まれ。給食ではごまを加えて栄養価アップ！
- ☆磯和え☆……札幌は小松菜の生産量は全道1位

石狩鍋



石狩鍋発祥の地「石狩市」

石狩鍋は、漁師がとってきた鮭と野菜のぶつ切りを入れ、味噌味の鍋で食べたのが始まりです。
その後、石狩の鮭料理の店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れて、たくさんの人に広まりました。



★鍋で定番の白菜ではなく、野菜の甘みを出すために**きゃべつ・たまねぎ**を入れます。

★仕上げに**山椒**を入れます。鮭の臭みを抑え、うまみを引き出します。

ザンギの語源

私たちは、「鶏の唐揚げ」のことを『ザンギ』と呼んでいますが、北海道独特の呼び方だそうです。

ザンギは、鶏肉にしょうゆ・酒・にんにく・しょうがで下味をつけ、卵やでんぷんの衣をつけ、揚げます。

一般的な鶏の唐揚げよりも、しょうゆ味が強いのが、ちょっとしたちがいのようです。

『ザンギ』の語源は、中国で鶏の唐揚げを意味する『炸鶏（ザーチー）』と「運」がつくようにと間に「ん」を入れて、「ザンギ」になったという説があります。

レシピ紹介～石狩鍋

分量 4人分

鮭/酒/塩 100g/小さじ1/少々
 木綿豆腐/きゃべつ 各120g
 人参/玉ねぎ 40g/50g
 つきこんにゃく 30g
 ぶなしめじ 30g
 長ねぎ 1本
 白みそ/酒 50g/小さじ1
 粉山椒 少々
 だし汁 600ml

作り方

- ① 鮭はあらを使うとだしが出ておいしい。塩と酒をふっておく。
- ② 豆腐は色紙切り、きゃべつは3cmの角切り、にんじんは5mmのいちよう切り、たまねぎはくし切り、長ねぎは、はす切りにする。
- ③ つきこんにゃくは下ゆでをする。
- ④ ぶなしめじは小房に分ける。
- ⑤ だし汁ににんじんを入れ煮て、ある程度やわらかくなったら、たまねぎ・きゃべつ・鮭を入れしっかり火を通す。
- ⑥ つきこんにゃく・ぶなしめじを入れ、調味料と豆腐を入れ、味をととのえる。
- ⑦ 長ねぎ、粉山椒を入れて、できあがり。

レシピ紹介～ごまザンギ

〈材料〉（4人分）

鶏肉（ザンギ用）	50g 4個
しょうが／にんにく	各少々
しょうゆ／酒／卵	大さじ1／小さじ2／15g
でん粉／白いりごま	各大さじ2
揚げ油	適量

《作り方》

- ① 鶏肉はひと口大に切り、すりおろしたしょうが・にんにくとしょうゆ、酒、溶いた卵に漬け込んで下味をつける。
- ② ①にでん粉と白いりごまを混ぜて油で揚げる。