



北海道をまるごと食べよう!



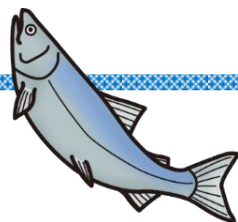
～ 石狩鍋 ～



石狩市は、札幌市の北側に位置し、南北約70kmに広がる町で、西側一帯は石狩湾に面しています。市内に3か所ある港では、朝とれたばかりの魚が売られる「朝市」が開催されています。約5万7千人の人が住んでいて、たくさんの自然がある町です。

石狩鍋に入っている

さけ 鮭の栄養



さけ 鮭には、体をつくるもとになる「たんぱく質」や頭の働きをよくする栄養が多く含まれています。

さけ 鮭の身の赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれ、老化やがんの引き金となる活性酸素から体を守り、血液をサラサラにして、動脈硬化を抑制する働きがあります。

石狩鍋は、今から140年くらい前に生まれた石狩市の郷土料理です。漁師がとってきたさけと野菜のぶつ切りを入れ、みそ味のなべで食べたのが始まりです。その後、石狩のさけ鮭料理店が「石狩鍋」としてメニューに取り入れ、たくさんの人に広まりました。



さけ 鮭の身、あら（魚の身をとった後に残った頭や骨）など、さけ 鮭一匹を残すところなく使う北海道らしさがいっぱい郷土の味です。

給食では、さけ 鮭、とうふ、野菜のほかに、さんしょう 山椒という独特の香りと少し辛味のある香辛料を使い、本場の味を再現した汁物にしています。





北海道をまるごと食べよう！



◆北海道産ビーツを使ったボルシチ◆

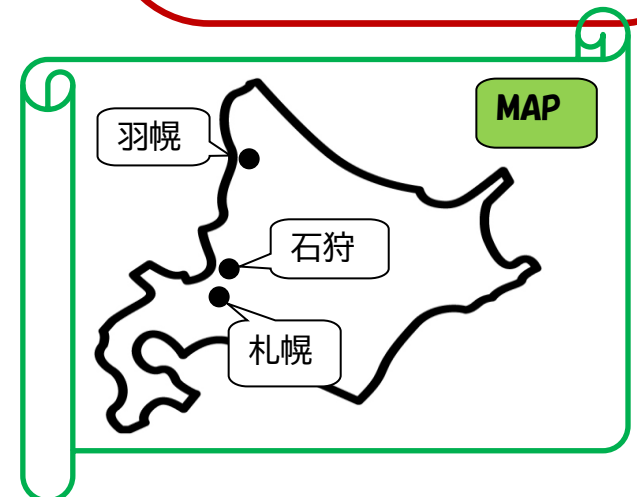
ビーツは、オランダ、オーストラリア、ニュージーランドなどが主な産地です。日本では、北海道、長野県などで栽培されるようになりました。特に、北海道の羽幌町、石狩市では、特産品として栽培が盛んです。地域でとれたものを地場産物といいます。地場産物を地域で食べることを地産地消といいます。今日は余市郡赤井川村でとれたビーツを使います。



ビーツは真っ赤なかぶのような野菜です。「食べる輸血」といわれるほど、栄養が豊富です。特に、鉄やカリウムという栄養が多く、鉄欠乏性貧血の予防や、高めの血圧を下げる効果が期待できます。また、肌や髪の毛の健康を保つアミノ酸も多く含まれています。

ボルシチはビーツを使ったロシアのスープ料理です。

ビーツはさとうの原料となる甜菜(てんさい)と同じ仲間です。じっくりと煮こむことで、あまみが増して美味しくなります。





北海道をまるごと食べよう!



◇ ジンギスカン ◇



ジンギスカンは、北海道の**郷土料理**です。

羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まりました。

ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉（コウヤンロウ）」という羊の肉をつかった料理といわれています。

ジンギスカンは、羊肉と野菜を焼いて食べる料理で、ジンギスカン鍋は中央が盛り上がり、焼く部分に溝があります。その形状から、羊肉の肉汁がまわりの野菜に流れ落ちることで味がしみ込み、美味しく食べることが出来ます。

「ラム」は、臭みが少ないのが特徴で、「マトン」は多少クセはあるが、脂が乗っていてしっかりとした味が特徴です。



◎ 『羊の肉』 の特徴

- ・豚・牛・鶏肉と同じように体を作るたんぱく質が豊富。
- ・やわらかい肉なので、消化が良い。
- ・肉の中ではエネルギーが低く、疲労回復や美容、ダイエット効果があると注目された、カルニチンも含まれています。

- ・ラム～産まれて1年未満の子羊
- ・マトン～1歳^{さい}以上の羊の肉

※給食のジンギスカンではラム肉を使用しています！



北海道をまるごと食べよう!

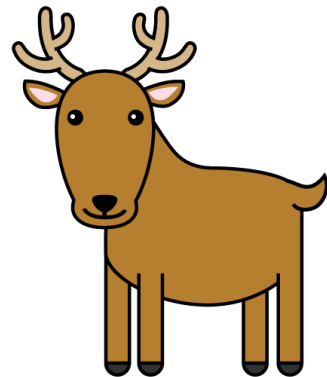


◆シカ肉入りミートソース◆

エゾシカは、北海道だけに生息するシカです。野生のエゾシカはジビエとして重宝される一方、数が増えすぎたことによる農作物への被害も大きくなっています。

最近では、捕獲してから食用として飼育する施設が増えてきたことで流通量も多くなり、鹿肉を扱う精肉店や、鹿肉料理を提供するレストランも増え、気軽に鹿肉が食べられるようになってきました。

今日は鹿肉でミートソースを作ります。エゾシカに感謝しておいしくいただきましょう。むだなく食べることが、自然を守るにつながっていきます。



北海道はジビエの宝庫

ジビエとは“狩猟した野生動物の肉”という意味のフランス語です。

広大な土地を持ち、エゾシカやキジ、ヒグマといった狩猟対象の動物が数多く生息する北海道は、ジビエ食材の宝庫として知られています。



鹿肉の栄養

鹿肉の栄養の特徴は、私たちの体に欠かせないたんぱく質と鉄分を多くとることができ、脂質は少ないという理想的な食材です。

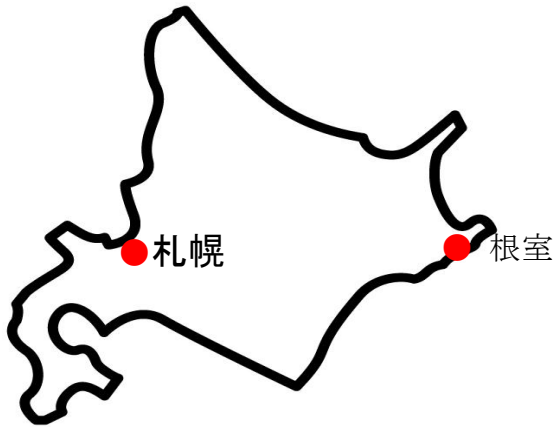




北海道をまるごと食べよう！



◆ エスカロップ ◆



根室市は、北海道の東部に位置し、日本で一番東にある市です。根室市の納沙布岬^{のさっぷみさき}は、日本で最初に朝日が昇るところとして有名です。冬の寒さが厳しく、また夏の平均気温が15℃前後でとても涼しいところでは、漁業が盛んで、花咲かに、さんま、鮭、いか、かれいなど、季節ごとに様々な水産物が水揚げされています。

根室市で生まれた「エスカロップ」は、1963年頃に根室市内のレストランで「漁師のために早く食べられて、ボリュームのあるメニューを」として考えられ、それが根室市中に普及しました。今では、根室の郷土料理として定着し、全国でも有名になりました。

いためたご飯の上にとんかつをのせ、デミグラスソースをかけ、サラダをそえます。ケチャップライスの「赤エスカ」とたけのこ入りバターライスの「白エスカ」があり、現在は、白エスカが主流です。根室市のエスカロップも給食も、白エスカです。

エスカロップは、フランス語『エスカロープ(肉の薄切り)』が語源といわれています。

