

7月2日 北海道の食材から学ぼう③

～ジンギスカン～



ジンギスカンは、羊の肉を玉葱、もやし、ピーマン、にんじん、かぼちゃなどの野菜と一緒にジンギスカン鍋で焼く「北海道の郷土料理」です。2004年には北海道遺産に登録されました。

豊平区と羊の関係は？

めーたん

明治の開拓期に月寒に種羊場が設置され、軍服の原料として羊毛をとるために羊が飼育されていました。戦後になり、羊毛需要が減少したため、食肉用への転用を意識した生産流通が広がりました。肉質の改良、鍋・たれ・調理法の工夫もあり、ジンギスカン料理も普及していきました。

広大な緑の美しい羊ヶ丘の地は、豊平区の名所です。



豊平区のキャラクター
区内の魅力を日々発見
している探偵たち

給食のジンギスカンのタレは、手作りです！

こりん

ジンギスカン料理でのこだわりのひとつに「タレ」があげられます。給食でも力を注ぎ手作りしています。生姜、にんにく、玉葱、そして、「りんご」をすりおろして加えゆっくり加熱し、きび砂糖、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、赤ワインで味付けして作っています。



ここからは、**羊肉の話**です。



羊肉は、生後1年未満の子羊の肉を「ラム」生後1年以上経過しているものを「マトン」と主に2種類流通しています。

羊肉には、たんぱく質、鉄、ビタミンB群が豊富に含まれています。さらに他の食肉よりカルニチンを多く含みます。カルニチンは、アミノ酸の一種で、基礎代謝を上げ脂肪燃焼を促進する働きがあることで話題になりました。

