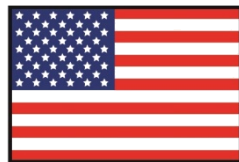


食育だより



令和8年10月
船橋市立薬円台小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

昭和61(1986)年11月、船橋市がアメリカ・ヘイワード市とはじめての姉妹都市を提携し、今年で40周年を迎えます。これを記念して、ヘイワード市で親しまれている料理を給食で味わいました。

ヘイワード市姉妹都市提携40周年記念

「学校給食で食べようヘイワード」

姉妹都市とはお互いの都市を行き来し、そのまちの文化にふれあい、理解しあって仲良くしようと結びつきをもつ都市のこと。

ヘイワード市はアメリカの西海岸カリフォルニア州の中央部にあります。サンフランシスコ湾の東岸に面した都市です。ヘイワード市も、船橋市も、たくさんの人がくらしています。どちらも海に面した都市です。ヘイワード市、船橋市、互いによく似た点があることから姉妹都市を結びました。

農業がさかんなまち カリフォルニア州

ヘイワード市があるカリフォルニア州は50州の中で農産物販売額が全米1位の農業州です。

<カリフォルニア州の農業がさかんなおもな理由>

①地中海性気候

一年じゅう温暖で雨は夏に少なく冬に多い。

②広々として大きい土地で、よく肥えている。

③水を人工的にひき入れて田畑をうるおす大規模な仕組みがある。



カリフォルニア州から
日本への農産物の
輸出品目トップ10
(2023年)

	品目
1位	米
2位	アーモンド
3位	乳製品
4位	牛肉(加工品を含む)
5位	ワイン
6位	牧草
7位	くるみ
8位	オレンジ (加工品を含む)
9位	トマト(加工品を含む)
10位	レモン



マンダリンチキン（とりのから揚げにオレンジが入った甘辛いたれをからめます）

<材料>

鶏モモ肉	……	2枚(500g)
しょうゆ	……	大さじ1弱
こしょう	……	少々
白ワイン	……	大さじ1弱
パプリカパウダー	……	少々
にんにくのすりおろし	……	少々
片栗粉・米粉	……	適量

<たれ>

にんにくのすりおろし	……	少々
さとう	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1強
白ワイン	……	大さじ1/2
オレンジジュース	……	大さじ1
水	……	大さじ1

<下ごしらえ>

・鶏モモ肉を食べやすい大きさに切る。下味をつけてしばらくおく。

<作り方>

- ①小鍋にタレの材料を入れて煮立てる。
- ②鶏肉に粉をはたいて180℃の油で揚げる。
- ③鶏肉にたれをからめる。



チョッピーノ（トマトと魚のスープ）

<材料>

たら	……	250g
塩	……	ひとつまみ
白ワイン	……	大さじ2
にんにく	……	1かけ
オリーブオイル	……	大さじ3
たまねぎ	……	中1個
にんじん	……	中1/2本
セロリ	……	50g
パセリ	……	適量
ホールトマト缶	……	1缶
塩	……	小さじ1
パプリカパウダー	……	小さじ1/3
チキンスープ	……	500ml
ローリエ	……	1枚

<下ごしらえ>

- ・たらは食べやすい大きさに切る。塩、白ワインで下味をつける。
- ・にんにくはみじんぎりにする。
- ・たまねぎ、にんじん、セロリは粗みじん切りにする。
- ・セロリはみじん切りにする。

<作り方>

- ①鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて火にかける。にんにくが色づいてきたら、たらを入れて蒸し焼きにする。たらに火が通ったらいったん取り出す。
- ②鍋にオリーブオイルを足してローリエを入れる。たまねぎ、にんじん、セロリをよく炒める。
- ③トマト缶を加えて炒める。木べらで大きなトマトをつぶす。
- ④チキンスープ、パプリカパウダーを加えて煮る。
- ⑤①のたらを加える。
- ⑥塩で味をととのえ、パセリを加える。



イタリア系移民が考案した、魚介たっぷりのトマトスープ。サンフランシスコ湾や周辺海域でとれる豊富な魚介類と、地元で採れたトマトを合わせた料理。「チョッピーノ」という名前は「海鮮シチュー」を意味する北イタリア語の「cuippin」に由来。