

食育だより

令和8年9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。

朝晩は少しずつ秋らしさを感じられる日が増えてきました。夜になると虫の音も聞こえますね。

夏休みの間、「お料理したよ!!」という人もいることでしょう。夏休みの家庭学習で、日本でむかしから親しまれている料理を作った人、目玉焼きについて研究した人もいましたね。

給食のない夏休みの間、栄養教諭の斎藤も、料理を学ぶ機会がありました。船橋市内の小中学校・特別支援学校の栄養士のための研修会です。日本料理店「和氣 旬」で腕を振るう宮原先生を招いて、だしのひき方、沖縄県産のもずくを使ったお料理を教えてくださいました。みなさんにご紹介します。



昆布とかつお節のだしのひき方

水 …… 1000ml

昆布 …… 20g

かつお節 …… 40g

昆布を2時間以上、水に浸しておく。

(気温の高い季節は冷蔵庫に入れておくこと)

30分~40分の間、弱火にかける。

その中にかつお節を入れる。浮いてきたアクを取り、しばらく煮る(ポコポコと沸くくらいの火加減)。だしの味がよくなったらザルでこす(よく煮出しているなので、かつお節をぐっと押して、うまみを出しきるとよい)。



お料理と宮原先生のおはなし

【副菜】

もずく・ツナ・
小松菜・木綿豆
腐 ごま和え

夏でもさっぱりと食べられる和えものにしたいと思い、宮崎県の冷や汁をヒントにして考えました。大葉が香る和えものです。好みで、みょうがやしょうがもよく合います。



【主菜】

蒸し鱈 もずく野菜南蛮漬け

もずくのなじみある料理と言えば、もずく酢でしょうか。もずくの持つ味わい、とろみを生かして南蛮だれを作りました。

【汁物】

鶏ももひき肉もずくトマトの吸物

だしと鶏のうまみがよく合います。トマトの甘み、うまみを生かした吸物です。かぶ、大根、白菜など、季節の野菜で作ってください。

蒸し鯖 もずく野菜南蛮漬け

<材料 4人分>

鯖(切り身1切50g) 4切れ
塩 適量
南蛮だれ
たまねぎ 100g
にんじん 40g
なす 60g
パプリカ(黄) 80g
塩(野菜下ごしらえ用)
.....ひとつまみ

だし 200ml
酢 60ml
濃口醤油 大さじ3強
みりん 大さじ2弱
もずく 80g
レモン 適量
鷹の爪 適量

<下ごしらえ>

・鯖に軽く塩を当てておく。
・たまねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんはせん切り、なすは半月切り、パプリカはせん切りにする。切った野菜をボールに入れ、塩で軽くもみ、しばらくおいておく。

<作り方>

①鍋にだし、酢、濃口醤油、みりん、鷹の爪を合わせて沸かす。
②①が沸いたら野菜を加え、3分ほどたったらもずくを入れて1~2分煮て冷ます。
③鯖を蒸す。皿に盛りつけ、もう一度温めた南蛮だれをかける。

もずく・ツナ・小松菜・木綿豆腐 ごま和え

<材料 4人分>

もずく 50g
木綿豆腐 160g
小松菜 40g
ツナ缶 60g
大葉 2枚
だし 大さじ1強
みそ 30g
さとう 小さじ1
濃口醤油 小さじ1弱
ごま(白) 適量

<下ごしらえ>

・木綿豆腐の水気をきる。1.5cm角に切る。
・小松菜は茹でて2cm長さに切る。
・大葉はせん切りにする。

<作り方>

①ボールにだし、みそ、さとう、濃口醤油を合わせ、ごまを適量混ぜ、和えだれを作る。
②ボールにもずくを合わせ入れ、ツナ、豆腐、水気をきった小松菜、大葉を入れて和えだれと混ぜ合わせる。

鶏ももひき肉もずくトマトの吸物

<材料 4人分>

鶏ももひき肉 100g
塩 小さじ1/3
だし(ひき肉用) 40ml
トマト 中1玉
しめじ 40g
ズッキーニ 40g
おろし生姜 小さじ1弱
だし(仕上げ用) 320ml
もずく 70g
濃口醤油 適量

<下ごしらえ>

・トマトを一口大に切る。
・しめじは石づきを取ってほぐす。
・ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。

<作り方>

①鍋に鶏ももひき肉、塩、だし(ひき肉用)を合わせ入れ、弱火でほぐしながら火を通す。
②鶏肉に火が通ったら、トマト、しめじ、ズッキーニを加えて軽く炒める。
③おろし生姜、だし(仕上げ用)を加え、3分ほど煮たら、もずくを加えて煮る。