



すくすく パワー Power 11月
えいようだより

令和4年

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

郷土料理

保育園では、日本各地の郷土料理を、子どもにも食べやすいようにアレンジして取り入れています。郷土料理には馴染みのない料理名もありますが、食べることで身近に感じられるようになります。給食で人気の2品を紹介します。ご家庭の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか？



石狩鍋（石狩汁）

（北海道）

北海道の石狩川は、江戸時代からサケ漁が盛んに行われていました。鮭を使った石狩鍋は、漁師たちの間で食べられていた まかな 賄い料理でした。



《材料》	4人分
・生鮭	2切（150g）
・酒	小さじ1
・じゃが芋	1個
・大根	1/8本
・人参	1/3本
・白菜	2枚
・ねぎ	1/2本
・だし汁	3カップ
・みそ	大さじ3
・バター	小さじ2

《作り方》

- ①生鮭は骨と皮を取り除き、一口大に切り、酒を振っておく。じゃが芋、大根、人参はいちょう切りにする。白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、大根、人参を入れ煮立て、じゃが芋、白菜、ねぎ、鮭を加えて煮る。
- ③火が通ったら、みそを溶き入れ、最後にバターを加える。

*給食では石狩鍋を汁物として提供しています。
*ゆでうどんを入れても美味しいです。



ゼリーフライ

（埼玉県）

埼玉県行田市発祥。小判のような形である事から「銭フライ」と呼ばれていたものが変化し「ゼリーフライ」になったと言われています。



《材料》	5個分
・じゃが芋	2個
・人参	1/4本
・玉ねぎ	1/4個
・ねぎ	1/4本
・おから	100g
・小麦粉	大さじ2
・卵	1/2個
・塩	ひとつまみ
・揚げ油	適量
・中濃ソース	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶす。人参、玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ②①とおから、小麦粉、卵、塩をよく混ぜ合わせ小判形に成形し、160℃の揚げ油で揚げる。
- ③中濃ソース、ケチャップを合わせて②に添える。

*おからパウダーを使う場合は20gに対して牛乳または水を80ml加えると約100gになります。

*コロッケをイメージして作ってください。

