

10月 給食だより

令和5年10月
西条市立 学校

西条産おいしいよ

～里芋と太秋柿のかき揚げ～

今月の西条元気UPメニューは、西条産の里芋と太秋柿を使った「里芋と太秋柿のかき揚げ」です。給食の献立は「ご飯、牛乳、里芋と太秋柿のかき揚げ、ごま酢あえ、豚汁」です。

少しずつ秋の気配が感じられ、過ごしやすい季節になってきました。いろいろなことにチャレンジしやすい季節です。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、食欲の秋…
みなさんはどんな秋を楽しみますか。



発酵食品ってなに？

発酵食品とは、穀類、野菜類、乳類などの原料をもとに、微生物の「発酵」という働きを利用して作る食品です。

発酵させることで、「香りや風味が増す」「保存性がよくなる」「栄養効果が高くなる」などの利点があります。



納豆ってネバネバして、このにおい・・・くさってるの？



納豆はくさっているんじゃないよ。大豆に納豆菌をつけて発酵しているのよ。



大豆

納豆
テンペ
みそ
醤油

魚類

かつお節
魚醤
塩辛
アンチョビ
ナンプラー
ふな寿司

肉類

サラミソーセージ



穀類

日本酒
麦焼酎
ビール
米酢

果実

バルサミコ酢
ワインビネガー
梅干し
ワイン

牛乳

チーズ
ヨーグルト

野菜

キムチ
ピクルス
ぬか漬け



西条産おいしいよ食材 ～里芋～

里芋は秋が旬の食材です。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事食にはつきものです。

独特のぬめりは、「ガラクトン」や「ムチン」という成分によるものです。「ガラクトン」には、血圧やコレステロールを下げたり、脳を活性化させたりする効果があるといわれ、また「ムチン」には胃潰瘍を予防し、肝臓機能を強くする働きがあるといわれています。



～西条市で作られている里芋～

里芋の種類	特徴	よく使う料理
いよびじん 伊予美人	「伊予美人」は、愛媛県オリジナルのブランド名です。白くきめ細やかな肉質で、丸々として形が揃っているため、給食でもよく使う品種です。	いもたき 揚げ物 ポタージュ
おんなわせ 女早生	愛媛で昔から作られている品種です。きめ細かな肉質でもっちりとして柔らかく、粘りが強いのが特徴です。	煮物 きぬかつぎ (千葉の名物料理)
セレベス	インドネシアのセレベス島より伝来しました。全体に赤みがあり、他の里芋ほどぬめりがなく、比較的調理しやすい里芋です。	煮物 揚げ物 ポタージュ
えびいも	唐芋(とうのいも)とも呼ばれる品種で、エビに似た形をしています。ホクホクとした粉質で固めの肉質が特徴です。	いもぼう (京都のおばんざい)

里芋と太秋柿のかき揚げ

【材料 4人分】

むきえび・・・ 50g
里芋・・・ 中2個
太秋柿・・・ 1/4個
玉ねぎ・・・ 1個
にんじん・・・ 1/4本
枝豆むきみ・・・ 30g
小麦粉・・・ 50g
たまご・・・ 1個
塩・・・ 少々
揚げ油・・・ 適量

【作り方】

- ① 里芋と太秋柿は皮をむいて、3cm位の長さの拍子切りにする。
- ② 玉ねぎは5mm厚さのくし切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ むきえびと①、②の材料をボールに入れて溶きたまごと塩を加え、小麦粉を振り入れてさっくりと混ぜる。
- ④ ③を食べやすい大きさに整えて油で揚げる。

～西条元気UPメニュー～

