

# 10月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・鮭のきのこソースかけ
- ・大根と水菜のサラダ
- ・豚汁



日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬の食べ物」と呼びます。近年では、栽培方法の開発が進み、旬とは関係なく1年中出回る食べ物が多くなりましたが、「旬の食べ物」は、ほかの時期に温室などで栽培されたものより、栄養がたくさんあり、味もおいしいですね。

では、秋に旬をむかえる食べ物には、どんなものがあるでしょうか。しいたけ、しめじ、エリンギ、まいたけなどのきのこや、さつまいも、冬瓜、さんま、鮭、ごぼう、くるみ、れんこん、食べて菜、みかんなどがあります。今月の献立には、「実りの秋」といわれるように、秋の味覚や旬の食材がたくさん使われています。夏の暑い時期に手間をかけて作ってくれた人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。

## 鮭のきのこソースかけ(4人分)

鮭(骨を除き2cm角切り)	200g
清酒	小さじ1強
食塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
エリンギ	15g
えのきたけ	15g
しめじ	15g
サラダ油	小さじ2/3
砂糖(上白)	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2と1/3
片栗粉	小さじ2/3
水	大さじ3

## 鮭のきのこソースかけ(作り方)

- ① 鮭に清酒、食塩で下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の油でからりと揚げる。
- ③ エリンギは細く裂く。えのきたけは石づきを除き半分に切る。しめじは石づきを除きほぐす。

- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③のきのこを炒める。
- ⑤ ④に調味料を加えて味を整え、水でよく溶いた片栗粉を加えてとろみを付け、火を止める。
- ⑥ ②の鮭を皿に盛り、⑤のきのこソースをかける。