

## 9月の給食献立より



- ・米粉パン
- ・牛乳
- ・はものチリソースかけ
- ・ゆでキャベツ
- ・うずら卵とチンゲンサイのスープ



「はも」は6月から11月が旬の魚です。

うなぎやあなごと同じ仲間で、細長い体形をしています。小魚やえびなどを食べて育ち、大きいものは2m余りにもなります。京都や大阪の夏祭りには欠かせない魚で、香川県産の「はも」も関西方面へ出荷されていました。一般の人では料理しにくい魚ですが、その味わいは美味で高級魚とされています。

「はも」には小骨がたくさんありますが、皮1枚を残して2~3mm幅に刻む「骨きり」という調理法が施され、さっとゆでて梅肉で食べたり、天ぷらやおすましの具として味わったり、様々な味が楽しめます。

<写真・説明文提供：一般財団法人 かがわ県産品振興機構>

### はものチリソースかけ(4人分 材料)

はも	4切れ(50g×4)	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
チリソース (作りやすい量)	玉ねぎ	中1/2個
	しょうが	1かけ
	にんにく	1/2かけ
	ごま油	大さじ1
	ケチャップ	大さじ4
	砂糖(上白糖)	大さじ3弱
	しょうゆ	小さじ2
	豆板醤	小さじ1/4弱
	食塩	小さじ1/3
	水	200mL
片栗粉	小さじ2	
水	少々	



甘辛いチリソースは淡泊な「はも」によく合います。ぜひお試しください！

### はものチリソースかけ(作り方)

- ① はものに片栗粉をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ② 油でからりと揚げる。
- ③ チリソースをかけてできあがり。

#### <チリソース>

- ① しょうが、にんにくをみじん切り、玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ③ 玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 調味料、水を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。