

2月の給食献立より



- ・麦ご飯 ・牛乳
- ・いわしのかば焼き風
- ・ブロッコリーのドレッシングあえ
- ・大根のみそ汁 ・節分豆



いわしには、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしがありますが、一般的にいわしといえは、まいわしを指します。いわしは他の魚に食べられたり、水揚げしてもすぐに弱ったりすることから、漢字では「鰯」と書きます。一度にたくさん獲れるため、煮干しやちりめんじゃこ、みりん干しなど、いろいろなものに加工して食べます。

節分にはいわしを飾ったり、食べたりする風習があります。鬼はいわしの匂いや、いわしを焼いたときに立ち上がる煙が嫌いだから、いわしを使って追い払う、という言い伝えもあります。この時期のいわしは脂がのっていて、栄養満点です。そのいわしを節分に食べることで、健康や無病を願うという意味合いがあるともいわれています。

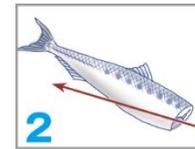
いわしのかば焼き風(4人分)

いわし開き	4枚
片栗粉	適宜
食油	適宜
しょうが汁	小さじ1(5g)
しょうゆ	小さじ2と1/2(15g)
砂糖	大さじ1と小さじ2(15g)
みりん	小さじ1と1/2(9g)
酒	小さじ2(10g)
水	大さじ1と小さじ1(20g)
片栗粉	小さじ1/3(1g)

意外と簡単! 手開きに挑戦してみませんか?



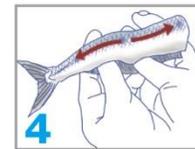
1 ウロコを除いてイワシの胸ビレの下から包丁を入れ、頭を切り落とす。



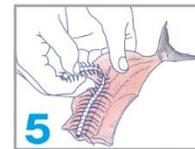
2 腹の皮を薄く切り落とす。



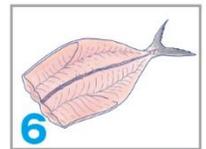
3 腹の切り口からワタを出して、よく水洗いし、水けをふく。



4 親指を中骨の上に探り入れて、中骨から向こう側を右左に開く。



5 尾のつけ根で中骨を折り、骨を身からいねいにはがしていく。



6 中骨といっしょに腹骨も除かれた手開きのイワシのでき上がり。

引用：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑第2巻

いわしのかば焼き風(作り方)

- ① いわし(開き)は両面に薄く片栗粉をまぶし、からりと揚げる。(フライパンに多めの油を注いで熱し、揚げ焼きにしてもよい。)
- ② 鍋にたれの調味料等を入れて沸かし、水溶き片栗粉(片栗粉の3倍の水で溶く)を加え、とろみをつける。
- ③ ②を①のいわしにかける。



※揚げ焼きをした後にフライパンの油をふき取り、そのフライパンでたれの調味料を沸かして①のいわしを入れ、たれをからめてもよい。(この場合は水溶き片栗粉は不要)