

## 4月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さごしのごま揚げ
- ・たけのことふきの土佐煮
- ・みそ汁
- ・ひじきのり



### たけのことふきの土佐煮(4人分)

ゆでて皮をむいた たけのこ	100g
ふき(水煮)	40g
にんじん	1/3本
油揚げ	1/2枚
かつお節	小袋1~2パック
しょうゆ	小さじ2
砂糖(中双糖)	小さじ2
みりん	小さじ1
だし汁	1と1/2カップ

※給食ではみそ汁で使用する煮干しだしを使って調理しています。

たけのこは、竹の新芽で、春が旬の食べ物です。とても成長が早く、生えてから10日以内に食べないと竹になってしまうことから、竹の下に旬という字がついて「筍」という漢字になりました。新鮮なたけのこは生でも食べられますが、収穫から時間がたったものは、あく抜きが必要です。ゆでたたけのこについている白いかたまりは、チロシンといううまみ成分です。チロシンには、脳や神経を活発にし、記憶力や集中力を高める働きがあるとされています。

香川県では、三豊市やまんのう町、琴平町がたけのこの有名な産地です。

### ～たけのこのあく抜き～

- (1) たけのこは皮付きのままよく水洗いし、先端1/5程度を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。
- (2) 鍋にたけのこ、米ぬか(米ぬかが無い場合は米のとぎ汁)、赤唐辛子、水を入れて火にかけ、竹串をさしてスッと通るまで煮る。
- (3) 蓋をして自然に冷めるまで待ち、取り出して皮をむく。

### たけのことふきの土佐煮(作り方)

- ① たけのこ・油揚げは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ふきは2cm位に切る。
- ② だし汁に調味料・材料を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁がほとんどなくなったらかつお節を加え、全体を混ぜる。

