

7月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・魚のレモンソース
- ・大豆サラダ
- ・コンソメスープ



レモンといえば、ビタミンCがたっぷり含まれていることで有名ですね。ビタミンCは抵抗力を高め、風邪を予防したり、肌をきれいにしたりする働きがあります。レモン丸ごと1個で1日に必要なビタミンCのほとんどを摂取することができます。特有の酸味は「クエン酸」で疲れをとる働きがあります。そのままではすっぱくて、たくさん食べられません。はちみつ漬けにしたり、今月の給食のようにソースに加えたりすると、たくさん食べることができます。給食では香川県産のレモン果汁を使っています。さわやかな味と香りを楽しんで食べましょう。



香川県産レモン

世界的なレモンの産地は地中海のシチリア島やアメリカのカリフォルニア州。温暖で、年間降水量が少ない香川県は、日本国内でも数少ないレモン栽培に適した地域です。中でも三豊市沿岸部にある仁尾町は瀬戸内海に面した日当たりのよい丘陵地が多く、柑橘類の栽培が盛んです。その技術と経験を活かし、30年以上前からレモン栽培に取り組んでいます。化学肥料の使用量をできるだけ抑え、農薬も極力使用していない高品質なレモンは、安心・安全な国産レモンとして人気急上昇中の県産品です。うどん県の県産品紹介ポータルサイト「LOVEさぬきさん」より引用

魚のレモンソース(4人分)

白身魚(2cm角切り)	200g
酒	大さじ1
塩	少々
米粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖(上白)	大さじ3
レモン汁	40mL
こいくちしょうゆ	小さじ4

料理一口メモ

- ・米粉と片栗粉は同量を混ぜ合わせて使います。米粉がない場合は、片栗粉だけでもいいです。
- ・レモンソースを作る時は、砂糖をよく混ぜ、しっかり溶かします。加熱し過ぎないように気をつけましょう。
- ・白身魚の代わりに鶏肉を使ってもおいしくできます。

魚のレモンソース(作り方)

- ① 白身魚は2cm角に切り、塩と酒で下味を付けておく。
- ② 小さい鍋に砂糖、レモン汁、こいくちしょうゆを入れて火にかけてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火を消す。
- ③ 米粉と片栗粉を混ぜ、①にまぶし、170℃に温めた油でからりと揚げる。
- ④ ③に②のレモンソースをからめて、皿に盛り付ける。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

