

11月の給食献立より



- ・金時いもパン
- ・牛乳
- ・ロメインレタスのシチュー
- ・海藻サラダ
- ・チーズ



レタスといえば、まず思い浮かべる球状のレタス。その他、サニーレタスやグリーンリーフ、サンチュやサラダ菜などもレタスの仲間です。その中で、最近、注目されているのが「ロメインレタス」。香川のロメインレタスは、葉っぱが肉厚で細長く、緑が濃いのが特徴です。また、葉の長さが30cm近くになるので、白菜やほうれん草のようにも見えます。生食だけでなく、熱を加えると甘みが増し、シャキシャキ感がしっかり残るので、お肉と炒めたり、スープや鍋に入れたりして食べるのもおすすめです。学校給食では、11月～4月頃まで香川県産のロメインレタスをスープやシチューなどに取り入れています。

ロメインレタスのシチュー(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ぶどう酒をふりかけておく。じゃがいも、玉ねぎは角切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。エリンギは、繊維にそって短冊切り、ロメインレタスは、ざく切り、パセリはみじん切りにして水にさらす。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、エリンギ、にんじんを入れてよく炒め、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ 水とローリエを加えてアクを取りながら煮る。ローリエを取り出し、調味料、ルウ(※1)を加える。
- ④ ピザ用チーズを振り入れ、ロメインレタスとパセリを加えて仕上げる。

(※1) フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を振り入れ弱火でよく炒め、牛乳を少しずつ加えてルウを作ります。市販のルウを使ってもおいしくできます。

ロメインレタスのシチュー(4人分)

鶏肉(胸・もも)	各50g
白ぶどう酒	小さじ1
じゃがいも	140g
たまねぎ	140g
にんじん	50g
エリンギ	20g
ロメインレタス	60g
パセリ	適宜
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	25g(大きじ3弱)
バター	25g
牛乳	200cc
チキンコンソメ	1個
ピザ用チーズ	12g
ローリエ	1枚
水	400cc

参考：RNC 西日本放送 (JA 香川県提供)

