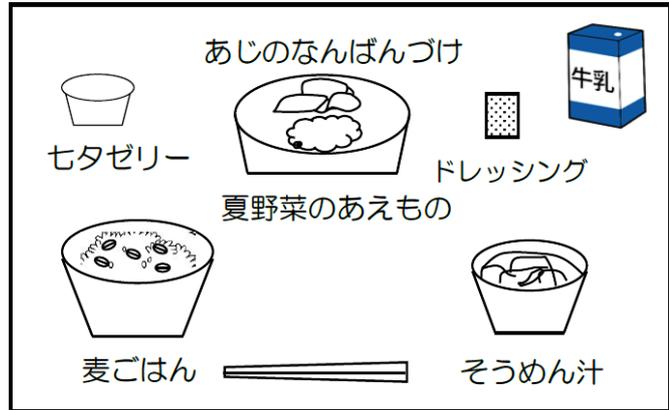


7月の給食献立より



- 麦ごはん
- 牛乳
- あじの南蛮漬け
- 夏野菜のあえもの
- そうめん汁
- セタゼリー



あじの南蛮漬け(4人分)

材 料	分 量
豆あじ	160g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
細ねぎ	1本
酢	大さじ2
調 しょうゆ	大さじ1・1/2
味 砂糖	大さじ2
液 みりん	小さじ2
一味とうがらし	少々
水	大さじ1



あじの南蛮漬け(作り方)

- ① 豆あじは塩(分量外)を振ってしばらく置き、ペーパータオルで余分な水分を取る。
- ② 調味液を混ぜ、小口切りにした細ねぎを混ぜる。
- ③ 豆あじにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③のあじを②の調味液につける。

おいしい「あじ」の選び方

目が黒く澄んでいるものを選びましょう。古くなってくると、目が白くにごってきます。

尾びれの近くにある「ぜいご」がとがっているものを選びましょう。

頭に丸みがあり、肉付きが良いものを選びましょう。



香川県の郷土料理「あじの三杯」

あじの三杯とは、新鮮なあじを焼いて三杯酢に漬けたもの。酢に漬けることで、骨まで柔らかく、丸ごと無駄なく食べられます。さらに、保存性も増し、先人の知恵と工夫が詰まった料理です。給食では、より骨まで食べやすくなるよう、油で揚げています。



写真：「うちの郷土料理(アジの三杯 香川県)」(農林水産省)