６月のこんだてだより

梅雨の季節になりました。気温と湿度が高くなる日が増えてきます。体調を崩さないように健康管理をしましょう。また、手洗いやうがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

「しまね・ふるさと給食月間」です

島根県教育委員会は、食育の充実と学校給食の地場産物の活用割合の向上を図る取組として、６月と１１月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。

今月の給食には地場産物である「あご野焼き」、「せいごだんご」、「板わかめ」や島根県の食材を使って学校給食用に開発された「しまねふるさとドレッシング」「浜田産まあじ」、隠岐水産高校の生徒が考案した「とともウインナー（お魚ウインナー）」などを取り入れます。

また、米、玉ねぎ、小松菜、にんじん、しいたけ、キャベツは松江市で収穫されたものを使用する予定です。そのうち、キャベツ（東出雲町）としいたけ（八束町）は「美味しまね認証産品」です。

地元の食材を味わうことで、食文化への理解を深め、ふるさとを大切にし愛する心が育まれることを願っています。献立表や日々の給食の中で、松江らしい献立や食材をチェックしてみてください。

今月の味めぐりは神奈川県です

〇サンマーメン（生馬麺）

神奈川県横浜市中区の中華料理店から戦後発祥したといわれます。しょうゆ味がベースのスープで、とろみのついた野菜や肉のあんをかけたものです。

漢字で「生＝サン、馬＝マー、麺」と書きます。広東語の読み方で生（サン）は「新鮮でシャキシャキした」、馬（マー）は「上に乗せる」という意味があります。

新鮮な野菜や肉をサッと炒め、シャキシャキとした食感の具を麺の上に乗せることから名づけられたと伝わっています。具の中でもやしの存在は欠かせないと言われています。

〇シューマイ

横浜市はシューマイ消費額日本一の都市です。

観光地として中華街があることからシューマイそのものが名物として定着したものと考えられています。

Let's cook　揚げ豆腐の肉みそかけ

【 材料（４人分） 】

- 木綿豆腐　１丁
- 片栗粉　適量
- 油　適量

- 豚ひき肉　６０ｇ
- しょうが　少々（すりおろしたもの）
- 玉ねぎ　３０ｇ
- さやいんげん　３０ｇ
- 赤みそ　小さじ1
- さとう　小さじ1
- みりん　小さじ1
- しょうゆ　小さじ1／３
- 水　大さじ３
- 片栗粉　適量（分量外の水で溶く）

（赤みそ～水：★）

【 作り方 】

① 水切りした豆腐を４つに切り、ペーパーで水気をきる。片栗粉をまんべんなく豆腐にまぶし多めの油でこんがり焼く。

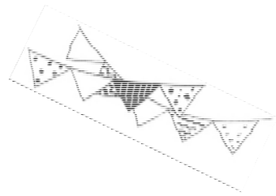
② 豆腐を焼いた後のフライパンの油をふき取り、すりおろしたしょうがと豚ひき肉、スライスした玉ねぎを炒める。

③ 肉の色が変わったら、合わせた調味料(★)を加え煮立たせ、２㎝幅に切ったいんげんを入れる。
最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

④ 豆腐に肉みそをかける。

＊豆腐の代わりに厚揚げを焼いて肉みそをかけてもおいしいですよ♪

Let's cook　鶏　飯（けいはん）



【 材料（４人分） 】

- ごはん　４人分

- 干ししいたけ　４ｇ
- みりん　小さじ1／2
- さとう　小さじ1／2
- しょうゆ　小さじ1／2
- にんじん　３０ｇ
- ほぐしささみ水煮　１２０ｇ
- さやいんげん　６０ｇ
- たくあん漬け　４０ｇ
- ねぎ　２０ｇ
- 卵　３こ
- 油　適量

（みりん～しょうゆ：★）

- 鶏がらスープ（希釈したもの）　１５０g
- さとう　小さじ4
- みりん　小さじ2
- 酒　小さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- 塩　少々
- おろししょうが　小さじ1

（さとう～おろししょうが：A）

【 作り方 】

① 米は炊いておく。

② 干ししいたけは水戻しをして千切りにし、調味料(★)で煮含める。

③ さやいんげんはゆでた後、食べやすい長さに切る。たくあん漬けは千切りにしておく。市販のほぐしささみ水煮を出してほぐしておく。（鶏ささみをゆでてほぐしてもよい）

④ 炒り卵を作る。(薄焼き卵を千切りにし、錦糸卵にしてもよい)

⑤ 鍋に鶏がらスープ、調味料(A)でスープを作り、千切りしたにんじんを入れて煮る。最後に小口切りのねぎを入れる。

⑥ ごはんに②③④をのせ、⑤のスープをかける。

⑦ お好みできざみのりをちらして出来上がり♪

＊鹿児島県奄美地方の郷土料理のひとつです。
鶏肉、にんじん、しいたけなどを煮た具やたくあん漬け、錦糸卵をのせたごはんに鶏肉で作ったスープをかけて食べます。暑い時期にさらさらと食べやすいですよ。