

ランチボックス

21.10.23

10月後期

江戸川区立第二松江小学校

校長 藤森 克彦
 栄養教諭 大留 光子

給食時間に、各学級へ配布しているおたより「ニコニコニ松にまつっしん」をご紹介します。

ニコニコニ松にまつ 平成21年10月14日 86号

ニ松っしん

きょうのこんだては

ライスチーズパン (ガーリックパッションが変更になりました)
 牛乳 たらひピカタ みそドレサラダ 魚介野菜スープ

ピカタの味方は、魚ではなく...

日本人は世界のいろいろな料理を日本人の口に合うように、くふうしてつくるのが得意です。日本で食べた世界の名物料理をイメージして、外国へ行って本場の味を楽しもうものなら、ちがう料理にぶくわしがかりするそう。さて、きょうのピカタもイタリアが本場。ピカタといいますが、もともと、うす切りの肉に塩しょうゆで下味をつけ、こまき粉・たまごの順につけて、バターでソテーします。お皿にもリッパ、きょうのリゾットやパスタをつけ合わせにするのが定番です。日本ではたまごを衣にまきつけたものを、ピカタといいますが、お肉を使うのが正式なんです。また、リゾットもイタリアでは、主食ではなくつけあわせというからおどろきまね。

ニコニコニ松にまつ 平成21年9月25日 79号

ニ松っしん

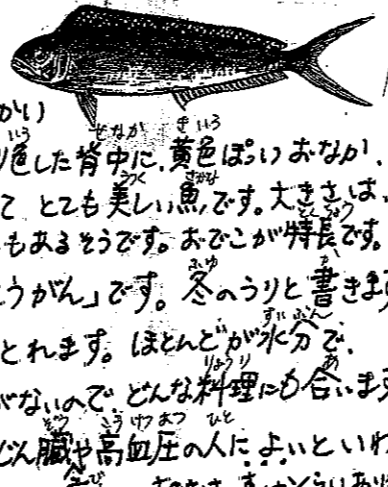
きょうのこんだては

ソフトフランス 牛乳 シイラの変わり揚げ
 青菜のスープ とうがんのみそだれ フライドポテト

シイラととうがんのこと

きょうは2つの食べ物についてお話ししましょう。2つともきょうの給食の材料に使われています。

まず「シイラ」です。シイラは世界中のあちこちの海にすんでいて、青みどり色の背中に、黄色ほろいおなか、黒いほん点もようがあって、とても美しい魚です。大きさは、1メートルから2メートルもあるそう。おびこが特長です。さて、次は野菜の「とうがん」です。冬のうりと書きますが、暑い季節にとれます。ほとんどが氷で、味も特長がないので、どんな料理にも合います。そして昔から心臓や高血圧の人によいといわれています。病気を予防する効果があります。



ニコニコニ松にまつ 平成21年9月4日 73号

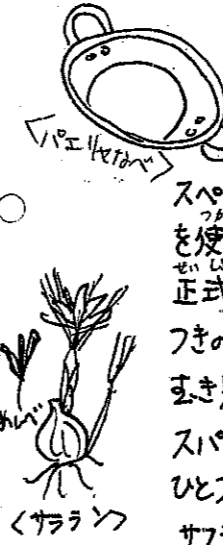
ニ松っしん

きょうのこんだては

パエリア 牛乳
 イタリアンスープ 三色豆のマリネ

スペインのたきこみごはん「パエリア」

パエリアは魚介類や肉、野菜などをお米といっしょにたきこんだスペインの代表的な料理です。パエリアなべを使って調理し、そのなべごと食卓に出すのが正式です。貝類はムール貝などを使って、かきまきを入れます。給食では、食パンをまき身を使いました。さて、きれいな黄色はスパイスを使って出します。ターメリックともうひとつ、とてもとても高価なスパイス「サフラン」です。サフランは、花のめしべをつみとって作るので、1キロのサフランをとるのに、なんと17万本の花が必要なんです。きょうは、10グラムほど使っています。



『たらひのピカタ』 (衣) (ソース)

材料 1人分	たまご	15 (1/2)	トマトペースト	10
たら	粉チーズ	1.5	白ワイン	1
塩	パセリ	0.5	水	4
しょうゆ	焼き油		塩	0.1
小麦粉			バター	0.25

- ＜つくり方＞
1. たらは、塩しょうゆをふり下味をつけおく。
 2. たまごをわりほぐし、粉チーズ、みじん切りのパセリをまぜておく。
 3. ソースの材料を煮あわせおく。
 4. たらは水気をとり、衣をからめ、熱したフライパンに油をしき、たらを入れこがすように焼く。

★他の魚や肉、厚切りハムなどでつくっても、おいしいですよ。

『シイラの変り揚げ』は、パン粉フライの衣に、ピカタと同じように粉チーズやパセリを加えたもの。ぜひおためしを。