

ホタルイカの串揚げ

【材料】(4人分)

- ホタルイカ 20 はい
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 少々
- 揚げ油 適量
- こしょう 少々

【作り方】

- ①ホタルイカを茹でて目を取り除く。
- ②ホタルイカ(5はい)を串に刺し、塩、こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ③油でカラッと揚げる。

食材ひと言メモ

岩美町ならではのメニューです。油が跳ねやすいので、必ず①の処理をしておきましょう。たくさん作って冷凍しておく便利です。冷凍したものは、さらに油の跳ねが少なくなります。

子どもの声

残りがあると、毎回ジャンケン争奪戦！

鶏肉のらっきょうソースかけ

【材料】(4人分)

- 鶏肉 200 g
- 赤ワイン 大さじ1
- 塩 適量
- 砂糖 小さじ2
- こしょう 適量
- しょうゆ 小さじ1
- らっきょう漬 20g
- ケチャップ 小さじ1強

【作り方】

- ①鶏肉は4等分にして塩、こしょうをふり、オーブン(又はフライパン)で焼く。
- ②らっきょうはみじん切りにする。
- ③鍋に調味料とらっきょうを入れて、じっくり火を通す。
- ④焼いた肉に③のソースをかける。

食材ひと言メモ

給食では「らっきょう」を刻んでサラダに入れたり、ソースにしたりします。よく火を通すと、味がまろやかで甘くなるので、苦手な人でもおいしく食べられます。

子どもの声

最初は、らっきょうとわからなかった。ソースが甘くて、鶏肉と合う。

ばばちゃんの唐揚げ

【材料】(4人分)

- ばばちゃん切り身 200 g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ2
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ①ばばちゃんは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ②油で色よくカラッと揚げる。

食材ひと言メモ

地元でしか味わえない逸品「ばばちゃん」。かつてはその姿形から市場に出回らず、漁師の間だけで食べられていました。最近では愛嬌ある姿と上品な味に人気が集まり、岩美町の特産品になっています。

子どもの声

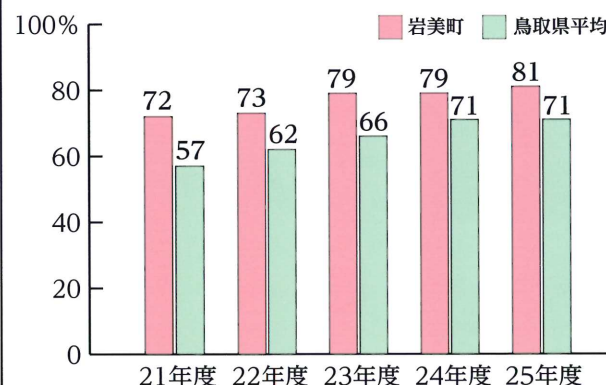
家では唐揚げで食べることはないけど、身がやわらかくて大好き。

学校給食は、毎日の献立を教材として活用し、食の体験活動を通じて、子どもたちが生涯にわたり健康的な生活を送るための望ましい食習慣を培うことを目的としています。

岩美町では、地域の食材や郷土料理を学校給食に取り入れています。子どもたちは故郷の恵みを知り、興味を持ち、感謝の気持ちを育んでいきます。さらに、先人の健康を支えた食文化について理解を深めることにもつながっているのです。

このレシピ集が、家庭で学校給食や地域の食材について話をするきっかけとなり、楽しく調理して食べてもらえるようになると幸いです。

学校給食用食材の県内産使用比率の推移



※米、麦、牛乳を除く主な使用食材44品目の使用実態を使用重量の割合でまとめたもの。
※平成24、25年度は「県内加工」を含む。

毎年1月24日～30日は

「全国学校給食週間」です

お問合せ

岩美町学校給食共同調理場

〒681-0003

岩美郡岩美町浦富688番地

TEL / FAX 0857-72-0148

地元の
食材満載!!

いわみの 学校給食 人気レシピ



岩美町教育委員会