

イチオシ若桜メシ

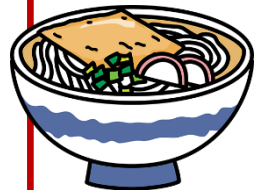
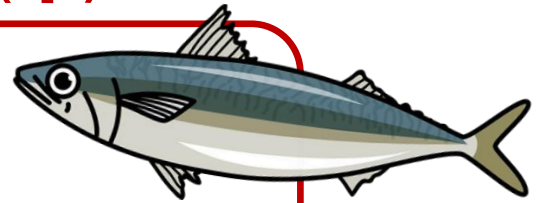
「イチオシ^{わかさ}若桜^{まいつき}メシ^{かい}」は毎月1回、25日前後^{にちぜん}に行^ごう給食^{おこな}です。
若桜町^{わかさちよう}のイチオシ^{しよくざい}食材^{あじ}を味^{あじ}わって^{じぶん}もらう^すことで、自分^{わかさちよう}たちの住^{しよくざい}む若桜町^{わかさちよう}の食材^{しよくざい}や、
関^{かか}わる人^{ひと}たちの思^{おも}いを知^しり、「若桜町^{わかさちよう}」の食材^{しよくざい}や人^{ひと}、町^{まち}を大切^{たいせつ}に思^{おも}う気持^きちを育^もんで
ほし^{はぐ}いと願^{ねが}っています。

10月のイチオシ若桜メシは24日(木)！

わかさちよう つた りよう り 若桜町に伝わる料理 さば天うどん

昔^{むかし}、流通^{りゆうつう}や保存^{ほぞん}技術^{ぎじゆつ}が発達^{はったつ}していなかった頃^{ころ}から、山間部^{さんかんぶ}ではさば^{しおづ}を塩漬^{しおづ}けにして
日持^{ひもち}ちをよくした「塩さば^{しお}」が流通^{りゆうつう}し、親^{した}しまれてきました。

若桜町^{わかさちよう}では、「塩さば^{しお}」を天^{てん}ぷらにしてうどん^{うどん}にのせて食^たべる「さば天^{てん}うどん」が
家庭^{かてい}やお店^{みせ}でよく食^たべられていたそうです。



せいさんくみあい えごま生産組合 えごま

えごまの油^{あぶら}には、心臓血管系^{しんぞうけっかんけい}の病^{びょう}気の予^よ防^{ぼう}や改^{かい}善^{ぜん}に役立^{やくだ}つ成分^{せいぶん}が含^{ふく}
まれているそうです。実^みはプチプチとした食感^{しょっかん}が特徴^{とくちょう}で、すりつぶすと、香^{かう}
ばしさやシソのような香^{かお}りも楽^{たの}しめます。今^{こんげつ}月はえごまの実^みをすりつぶして
あ^あの^{もの}つ^{つか}か
和え物^{わえもの}に使^{つか}います。



給食レシピ

てん さば天



材料(4人分)

- | | |
|--------|---------------|
| ・塩さば切身 | 4切れ |
| A | ・すりおろししょうが 少々 |
| | ・酒 小さじ1 |
| B | ・小麦粉 大さじ2 |
| | ・片栗粉 大さじ1 |
| | ・食塩 ひとつまみ |
| | ・水 大さじ2 |
| | ・揚げ油 |

作り方

- ① 塩さばには A をまぶしておく。
- ② B をよく混ぜ合わせて衣を作る。①の
さばに衣をつけ、170℃の油で火が
通るまで揚げる。

カリッとした衣で、うどん
にもご飯にも合います！

