

7月のこんだてから

7日(火) たなぼた七夕こんだて

- ・サラダ麺
- ・くじらコロッケ
- ・七夕ゼリー



天の川をイメージしたスパゲティと星形のかまぼこが入っています。

15日(水) えだまめ枝豆

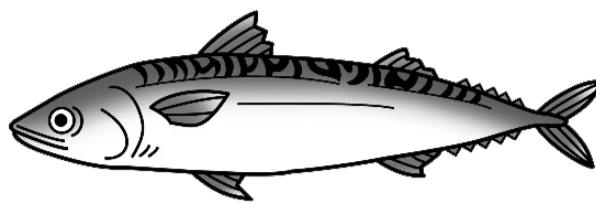
大豆の若い実を枝つきのまま収穫するので「えだまめ(枝豆)」といいます。



枝豆は収穫してから時間が経つと甘味やうま味が減るため、鮮度が大切です。

『八尾えだまめ』は八尾市の特産物で、収穫してすぐの新鮮な枝豆が給食に登場します。

魚を食べよう! 「鯖」



マサバの旬は春と秋の2回です。背中には波のような模様があり、50cmぐらいまで大きくなります。

ゴマサバの旬は6月~8月です。背中波のほかに腹にはゴマのような斑点も模様があります。ゴマサバはマサバより少し小さく、30cmぐらいです。

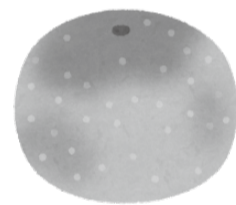
鯖は小魚やいかに食べるために小さな歯がはえています。小さな歯がはえている魚なので「小歯(さば)」と名前がついたそうです。

鯖にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。EPAは血液が血管の中で固まるのを防ぎ、DHAは脳の働きをよくします。

大阪で鯖を使った代表的な料理に「きずし」があります。「きずし」は、酢でしめた鯖を使った料理で、関西では「しめ鯖」とも呼ばれています。

16日(木) れいとう冷凍みかん

夏の鉄道旅のおやつとして、昭和30年ごろ発売されたのが始まりです。昔は給食でもよく登場していました。



Let's cook!

鯖のソース煮(14日)

材料(4人分)

鯖	4切
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ2弱
料理酒	大さじ2
水	100ml

作り方

- ① 鍋に調味料を入れて中火で熱し、煮立てる。
- ② 鯖の皮目を上にして入れ、落としぶたをする。時々煮汁をかけながら、煮汁がとろりとするまで煮る。

