

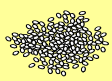



# 学校給食 おすすめレシピ



岐阜県産の食材を使った献立を紹介します。

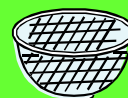
## ★岐阜人参ごはん

### 《材料4人分》

- ・ 米（岐阜県産） 2合
- ・ 麦  大さじ2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 人参（岐阜県産）  40g
- ・ 油揚げ（岐阜県産）  5g
- ・ 干ししいたけ 1枚
- ・ しょうゆ  大さじ1
- ・ 粉末かつおだし 少々
- ・ みりん 少々
- ・ 砂糖 少々
- ・ 油
- ・ 水

### 《下ごしらえ》

- ① 米と麦を洗ってザルにあげておく。



- ② 人参をせん切りにする。



- ③ 油揚げを5mm程度に切り、熱湯をかけて油抜きをする。



- ④ 干ししいたけを水で戻し、せん切りにする。



### 《作り方》

- ① 具を作る

鍋に油を入れ人参を炒める。油揚げ、しいたけ、調味料を加えて煮る。



- ② 洗った米に具の煮汁と水を加えて炊く。

- ③ 炊き上がったごはんに具を加え30分蒸らす。





人参、油揚げのほかにも、給食では多くの岐阜県産の食材を使用しています。一部の学校では多治見市産の大根を使用します。地元の食材をおいしく食べてもらいたいと思います。



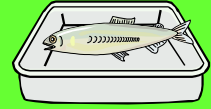
# ★あゆのから揚げ

## 《材料4人分》

- ・ あゆ  4尾
- ・ しょうが  1かけ
- ・ 酒 小さじ1強
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ かたくり粉 10g
- ・ 上新粉 6g
- ・ 揚げ油

## 《下ごしらえ》

- ① あゆに、酒、しょうゆ、すりおろした生姜で下味をつける。

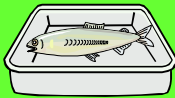


- ② かたくり粉、上新粉を混ぜ合わせておく。



## 《作り方》

- ① 下味をつけたあゆに、粉をまぶし、170℃に温めた油でカリッとさせるまで揚げる。



## 1月24日から30日は全国学校給食週間です。



学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の小学校で貧困児童を対象に昼食を与えたのが始まりと言われています。当時の給食は、おにぎり・焼き魚・漬け物でした。

戦争中、一時中断されていましたが、終戦後、食べ物がなく困っている子どもたちに海外から援助物資（ララ物資）を受けて給食が再開しました。再開されたことを記念して、1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

給食週間中には、郷土料理や、岐阜県産の食材を多く取り入れた献立を取り入れました。食について考える機会にしてほしいと思います。

