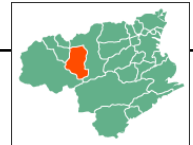




まいつき 日にち
毎月19日は

「なると 学校食育の日」～給食発！ふるさとの味～

鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」をテーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。ふるさとの食材に親しみ、もっともっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！



ふしめん汁

「ふしめん」は、美馬郡つるぎ町半田の特産物で、半田そうめんを作るときにできる副産物です。そうめんを伸ばすときに、ながい箸で引っ張りますが、そのとき箸にあたる部分が平たく節のようになります。その部分をふしめんといい、売り物として、地元では昔からみそ汁やすまし汁に入れて、食べてきました。

10月19日(金)の献立

- ・ごはん ・牛乳
- ・とり肉のなんばんづけ
- ・ふしめん汁

🍴 今月のレシピ 🍴

ふしめん汁

材料 (4人分)

- ふしめん・・・40g
- 豚肉・・・40g
- だいこん・・・100g
- たまねぎ・・・中1/2個
- ごぼう・・・40g
- しめじ・・・1/2パック
- 葉ねぎ・・・約1本
- だし汁・・・4カップ
- 赤みそ・・・大さじ2
- 白みそ・・・小さじ1

作り方

1. ふしめんはたっぷりの湯で固めに茹でて、ざるにあげ、水にさらしておく。
2. だいこんは短冊切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
3. しめじは石づきをとってほぐし、ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
4. だし汁を沸かし、豚肉を入れてほぐし、あくをとる。
5. ごぼう、だいこん、たまねぎを入れ、やわらかくなるまで煮る。
6. しめじを入れ、赤みそ、白みそをときながら加えて調味する。
7. ひと煮立ちさせ、ふしめん、ねぎを入れて仕上げる。
(みそを入れたら、沸騰させすぎないように注意しましょう。)

※給食ではにぼしでだしをとっています。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！