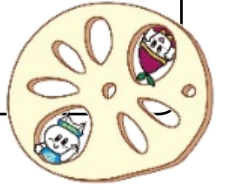


# なると食育通信

令和2年10月 鳴門市教育委員会



## 毎月19日は「なると 学校食育の日」

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。みなさんも、地域の食材について知り、もっともっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！



19日の給食では「はもの天ぷら」が登場します。

### はも 鱧の特徴

はもは、ウナギのように細長く、全長1mほどの魚です。最大2.2mに達するものもいます。ウナギとは異なり、鋭い歯を持ち、どう猛な見た目をしていますが、その身は白く、あっさりとした味で、さまざまな料理で楽しめます。しかし、はもの身には小骨が多く、そのままでは食べづらいため、包丁で皮を一枚残して小骨を断つ「骨切り」という特別な調理方法が必要です。

実は、徳島県は「はも」の漁獲量が全国トップクラス！！  
産卵期を控えた6・7月がはもの旬です。また、秋になってからも味に深みが出てくるため、はもの旬は梅雨時期と秋の2回あるとされています。  
蒸し物やかば焼き、天ぷら、鍋料理など日本料理の食材と思われがちですが、ムニエルやフライ等にも向いています。



【はもの骨切り】

## 今月のおすすめレシピ

### ふしめん汁 (10月19日献立)

ふしめん汁は徳島の郷土料理だよ



#### 材料 (4人分)

ふしめん	32g
豚こま切れ	40g
にんじん	80g
大根	80g
玉ねぎ	60g
しめじ	20g
ねぎ	3g
だし汁	600cc
味噌	大さじ2

#### 作り方

- ① ふしめんは、少し硬めに茹でて水で洗って締める。
- ② 人参と大根は3mm厚さの短冊切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ④ 鍋に出し汁を沸かし、豚肉と野菜を入れてアクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ、ふしめんを加える。
- ⑥ 最後に小口切りにしたねぎを散らす。

※給食では、だしを煮干しからとっています。

ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！