



今年度は、新しくなった【つくみ食育プラン】の実践目標の中からテーマを決めて毎月紹介しています。今月のテーマは『食事を自分で作る力をつけよう』です。もうすぐ夏休み。この機会に、家族で料理を楽しんでみませんか？給食で大人気の手作りカレーの夏野菜バージョンを紹介します。子どもだけで作るの難しいですが、お家の方が一緒に作りながら、材料の計量や野菜洗い、皮むき、切る作業など、できそうな事に挑戦させてみましょう。

夏野菜の手作りカレー

7月の給食では、『学校給食地産地消夏野菜カレーの日』の取組で、大分県産夏野菜を使ったカレーを提供します。



【材料 給食の8人分】

とりもも肉(1.5cm角切り) 250g (1枚)	
玉ねぎ(うす切り)	400g
にんじん(角切り)	80g
なす(いちょう切り)	120g
トマト(角切り)	160g
じゃがいも(角切り)	あわせて
かぼちゃ(角切り)	240g
にんにく(みじん切り)	1かけ
いため油	適量
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
カレー粉(半分は肉炒め、半分はルー用) 7g	
バター	35g
小麦粉	40g
★りんご(すりおろす) 30g (1/8個分)	
★ケチャップ	40g
★ウスターソース 18g (大きじ1)	
★とんかつソース 5g (小さじ1)	
★チャツネ 4g (小さじ半分強)	
★はちみつ 4g (小さじ半分強)	
★黒砂糖	2g
とけるチーズ	25g
しょうゆ	6g (小さじ1)

- 【作り方】
- 材料を切る。じゃがもとなすは、水にさらしてあく抜きする。(特になすはしっかりあく抜きすると、苦手な子どもさんが食べやすいです。)
 - 厚手の鍋に油とにんにくを入れて火をつけ、良い香りになったら玉ねぎと塩少々(分量外)を加え、焦がさないように火加減に気をつけながら30分じっくり炒めて色にする。
 - (※)塩・こしょう・分量の半分のカレー粉を混ぜておく。
玉ねぎが炒まったら、肉を鍋に入れ、混ぜておいた(※)を振り入れて炒める。肉の色が変わって生臭さがなくなったら、にんじんとなすを入れて炒める。なすの表面がしんなりと透き通って全体がなじんだら、じゃがいもとトマトを入れて炒め合わせ、水400cc(材料が全部かぶる位)と赤ワインを入れて煮る。沸いたらアクをとってかぼちゃを加え、途中でアクをとりながら煮て、材料に火を通す。
 - 【ルー】
★の材料を混ぜ合わせておく。
厚手の小なべにバターを入れて焦がさないように弱火で溶かし、そこに小麦粉を入れて炒め合わせる。弱火～弱中火で炒めていると、とろとろになるので、茶色く色づくまでまぜ続けながら炒める。茶色くなって、クッキーみたいな香りになったら、残りのカレー粉を加えてさらに炒める。(焦がすと苦くなります。小麦粉が炒め足りない粉っぽくなったり、色が白くなったりします。)よい香りに炒まったら、混ぜ合わせておいた★の材料を入れてさらに練りながら加熱する。
 - ④のルーはそのままどかたいので、③の鍋からスープをお玉ですくって④の鍋に入れてのばしてから、③の鍋にルーを入れて溶かす。チーズとしょうゆも加えて、全体がなじむまでさらに煮込む。(ルーを入れて水分が足りないようなら、水を足して下さい。)最後は味見をしてお好みの味に整えましょう。



県産食材を無償提供していただきました！



今月は、3つの県産食材を無償提供していただきましたので紹介します。いただいた食材は、大切に調理して給食で提供します。



おおいと和牛は、豊後牛生誕100年目に、大分県の新ブランド牛として誕生しました。

豊後牛の中でも、肉質が4等級以上で、農家さんがこだわりを持って大切に生産されたおいしい牛肉です。



大分県は、養殖ヒラメの生産量日本一で、佐伯市を中心に養殖されています。海のそばに建てられた小屋の中に、大きな水槽をたくさん置いて、そこに海水をくみ上げてヒラメを育てています。えさをにかぼすを混ぜた、新ブランドの『かぼすヒラメ』も養殖されています。



おおいと冠地どりは、4年の歳月をかけて鳥骨鶏などの鶏を交配して誕生させた地鶏です。うまい・安い・柔らかいの3拍子そろった、家庭で味わえるこだわりの地鶏。大分県がほこるブランド地鶏です。