

献立名 たこめし

写真



(**地場産物**) ・ 郷土料理)



献立例

★たこめし

- 牛乳
- 肉しのだ
- 豆腐のさっぱり和え
- けんちん汁

★が上天草の食材です。

一口メモ

たこめしは、タコが昔から盛んにとれていた天草の郷土料理です。大矢野町では、湯島や鳩の釜あたりで良く釣れます。ロープにくくりつけたタコ壺を一晩海につけておくと、海底の穴と勘違いしたタコが壺の中に入ることによって捕まえることができます。タコの旬は夏ですが、天草では冬でもタコを釣ることができます。

1食当たりの栄養量 (小学3・4年生)

エネルギー	625kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	20.7g
カルシウム	376mg
鉄	2.5mg
ビタミンA	298ugRE
ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	1.39mg
ビタミンC	17.7mg
食物繊維	4.9g
食塩	2.5g
マグネシウム	123mg
亜鉛	3.3mg

材料・作り方 (1人分)

精白米 75g、油揚げ 2g、たこ 10g、ごぼう 10g、にんじん 5g、しょうが 0.5g、乾燥しいたけ 0.4g、枝豆 3g、上白糖 0.5g、みりん 1g、薄口醤油 2g、食塩 0.1g、調合油 1g

1. 米は洗米後、30分ほど浸漬したら炊飯する。
2. 乾燥しいたけは水戻しを行う。
3. タコは塩で洗ったあと下ゆでを行いぶつ切り、ごぼうはさがき、にんじんは細切り、しょうがはみじん切りにする。
4. しょうがでごぼう・にんじんを炒める。ある程度火が通った後、調味料の半分を入れさらに炒めた後、しいたけのだし汁と残りの調味料で煮る。
5. 4をご飯混ぜる。

献立名 はものフライ (地場産物) ・ 郷土料理)



写真



献立例

- ★ごはん
 - 牛乳
 - ★はものフライ
 - ★ばんかんポン酢和え
 - 大豆うどん汁
- ★が上天草の食材です。

一口メモ

天草漁協大矢野の水産物加工所では、はもを三枚おろしにしたあと、たくさんある小骨をとる「骨切り」という作業をしてくれる機械があります。骨切りがすんだはもを加工所のみなさんが一人分の大きさに切り分けてくださいます。

材料・作り方

はも切り身 50g、塩 0.4g、こしょう 0.04g、小麦粉 5g、卵 6g、パン粉 8g、大豆白絞油

1. はもに塩こしょうで下味を付ける。
2. 小麦粉と卵は適量の水で溶き、バター粉にする。
3. バター粉、パン粉をまぶして揚げる。

1 食当たりの栄養量 (小学3・4年生)

エネルギー.....698kcal
たんぱく質.....28.5g
脂質.....18.5g
カルシウム.....328mg
鉄2.1mg
ビタミン A.....337μg RE
ビタミン B1.....0.57mg
ビタミン B2.....0.50mg
ビタミン C.....8mg
食物繊維.....3.1g
食塩.....2.6g
マグネシウム.....91mg
亜鉛.....2.8mg

献立名 湯島大根と梅肉ポークのかみあま鍋 (地場産物・郷土料理)



写真



献立例

- ★ごはん
- 牛乳
- ★湯島大根と梅肉ポークのかみあま鍋
- ★がね揚げ
- ★みかん
- ★が上天草の食材です。

一口メモ

上天草市の小さな島「湯島」特産の「湯島大根」を使った「かみあま鍋」。湯島大根は普通の大根より大きく、果物のように甘いと言われ、限られた時期にしか食べることができません。また、地域で栽培されているさつまいもを使った郷土料理に「がね揚げ」があります。

材料・作り方 (1人分)

梅肉ポーク	20g
湯島大根	30g
エリンギ	10g
ねぎ	5g
にんじん	10g
しめじ	10g
白菜	30g
マロニー	10g
しょうが	0.75g
こいくち醤油	1.8g
うすくち醤油	0.8g
みりん	1g
酒	1g
出し昆布	1g
かつお節	2g

1食当たりの栄養量 (小学3・4年生)

エネルギー	673 k cal
たんぱく質	20.0 g
脂質	15.2 g
カルシウム	402mg
鉄	1.5mg
ビタミン A	365ugRE
ビタミン B1	0.68mg
ビタミン B2	0.55mg
ビタミン C	36mg
食物繊維	4g
食塩	1.4g
マグネシウム	77mg
亜鉛	3.1mg

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め、エリンギは短冊、しょうがは千切りにする。他の野菜も食べやすいように切る。
2. 昆布とかつお節でだしをとり、豚肉を入れ、あくをとる。固いものから順にいれ、調味し、仕上げる。