

おもしろ笑 smile

筒賀学校給食共同調理場

食育通信 No.2

平成22年6月28日

文責 亀川

みんなが食べる“玉ねぎ”で〜す！



筒賀の調理場では、以前から地元の農家さんから直接野菜を購入しており、4月から“たけのこ”“ほうれん草”“小松菜”など採れたての野菜を届けていただいています。21日の給食で使用している玉ねぎから地元産に切り替わりました。今年は春に涼しく暑くならなかったため、玉ねぎは、なかなか大きくならなかったとか・・・。“絹さや”“スナップえんどう”“文豆”などのえんどう種も、今年はあまり食べられませんでしたね。これからの天候が、夏野菜の出来ばえを左右しています。



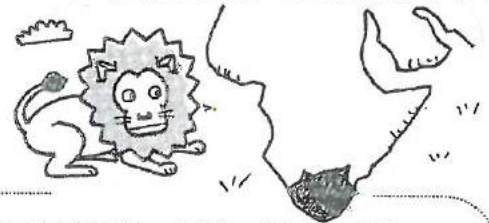
♡♡♡ ティスカバ discover(発見する) 調理員さん ♡♡♡



中までしつかり焼け
たかな？(中心温度を
測っています。)



18日の給食は、予定通り『南アフリカ料理』でした。調理場の中は、“ターメリック”や“クミンシード”など普段と違う香りがして、「これが南アフリカの香りかな!？」と確認しながら一品一品手の込んだ料理が出来上がっていきました。中でも“ホボティー(カレー味のミートローフ)”は、味も見た目もとてもすばらしく、「私たちって、やればできる!」と、出来ばえに満足しました。また、調理員さんの“すご技”を発見したら紹介しますね。



いきなりクイズです??

Q1 ホボティーに入っていた、甘みのある
かくし味は何でしょうか?

- ① メイプルシロップ
- ② アンズジャム
- ③ 黒砂糖

Q2 南アフリカでは、司法、行政、立法の
それぞれが分かれて、首都が3つあります。
行政首都は、次のどこでしょうか?

- ① ケープタウン
- ② プレトリア
- ③ ブルームフォンテン

※答えは、裏面を見てね。

料理の本から・・・

『シネマ食堂』 / 飯島奈美

最近よく参考にさせていただいている、フードスタイリストの飯島奈美さんの本です。某パン会社のおいしそうな朝食のCMや映画「かもめ食堂」など多くの映画や雑誌、広告などのフードスタイリングを手掛けられています。いつも感心させられるのは、写真の料理が奇技で派手な盛り付けではなく、シンプルながらもとてもおいしそうに見えて、レシピ通りに作ると細部にちよつとした工夫がありワンランク上の料理ができあがります。

この本は、日常を描いた映画の中で必ず出てくる食卓のシーンの料理を再現したものです。私が「あつーこれだ!」と思ったのは、映画「クレーマー・クレーマー」で、仕事一筋の男性が、妻に出て行かれ家事に奮闘し、息子の朝食にと作る「フレンチトースト」です。初めて映画館で見たと記憶しているのが、この映画か「スターウォーズ」なのですが、今でもはつきりとダスティン・ホフマンが、フレンチトーストを焦がして苦い顔をしているシーンと「へえーこんな食べ物があるんだなあ...。」と感動したことを覚えています。

息子と連携して上手に作れるようになった頃、メルルストリップ演じる妻が迎えに来て別れが訪れてしまいます。そのラストのシーンはあまり記憶になく、彼女の後姿がなんとなく...。それ以来、私のフレンチトーストへのこだわりがスタートしました。



*****?*****

作ってみませんか?

麺のゆで加減や歯ごたえが命のスパゲッティを 給食で出すのはとても気をつかいます。出来上がりを食べればおいしいのに・・・。

といつも気をもんでいます。何*ももの麺をゆで、炒めた具と合わせ、味をつけてから食べるまでにやはり1時間はかかってしまうのです。冷めてもおいしく、多少のびてもゆるされる・・・。そこで考えたのが、この“和風スパゲッティ”です。お休みの昼食などにいかがですか?

和風スパゲッティ



スパゲッティに、
“にんにく”は欠かせません!!

【 作り方 】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎはスライスし、にんじんはせん切り、しめじは房をわけ、大根はおろして軽く絞っておく。
- ② 麺はたっぷりの湯に1~2%の塩をくわえてゆでる。
- ③ オリーブ油を熱し、みじん切りしたにんにくを軽く炒め、ツナを最後にして具を順番に炒め、調味料を加える。
- ④ ③にゆでた麺を加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 大根おろし、かいわれ菜は混ぜてもいいし、上のにせてもかまいません。
- ⑥ 盛つけた上にきざみのり又は、もみのりをのせる。

【 材料・分量 】	(4人分)
スパゲッティ	300g
ベーコン	4枚
ツナ油漬	1缶
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1房
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
白ワイン	大さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1/2
※代わりに“こぶ茶”をいれてもおいしいです。	
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
大根	100g
かいわれ菜	1パック
きざみのり	適量



何か通信に載せたらよい
“給食レシポ”のリクエストが
ありましたら、教えてください!!