

# 10/19 の献立について

ごはん( <sup>りゅう</sup>龍の <sup>ひとみ</sup>瞳 )

ごもくまめ  
五目豆

りんご

とり からあ  
鶏の唐揚げ

さけ <sup>しる</sup>  
鮭のちゃんちゃんみそ汁

ぎゅうにゅう  
牛乳

..... つくってみませんか? .....

## 鮭の日吉みそ焼き

給食で提供した料理を、ご家庭で作ってみませんか？

「みそ」は、昔の人の知恵が生み出した食品の一つで、みそ汁以外にも料理の味付けに活躍します。

今回は、土岐市産の日吉みそを使用した料理を紹介します。鮭に『日吉みそ』で下味をつけて焼きました。

みその香ばしい香りで、魚も食べやすくなります。

ぜひ、ご家庭でもつくってみませんか。



### <材 料>

鮭(切り身)

4人分

200g

日吉赤みそ

10g

みりん

4g

酒

8cc

上白糖

4g

油

4g

### <作り方>

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鮭に、①の調味料で下味をつける。
- ③ 油をひいて、②の鮭を両面焼く。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり！

### ★ポイント★

みそが焦げやすいので、火加減には注意が必要です。

※ 魚は、鮭以外でもおいしく食べられます。

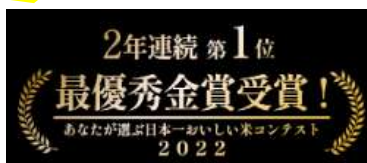
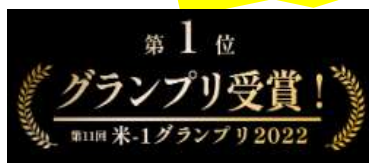
がつ けんこうきゅうしょく  
10月の「とき健幸給食」の  
．．．．．しよくざいしよukai  
～とっておき食材紹介～

いゅう ひとみ  
龍の瞳

岐阜県産

- 2000年に今井隆さんという農家の方が岐阜県下呂市でコシヒカリの田んぼの中から発見し、命名した「いのちの壱」という品種を用い、商品名「龍の瞳」として流通している米です。

W最高賞を受賞



食べ比べ審査（官能審査）で日本一おいしい米を決める二つのコンテストで、下呂生まれの高級ブランド米「龍の瞳」（品種名・いのちの壱）の生産組合員が出品した米がいずれも最高賞に輝きました。

数々のテレビや雑誌で紹介されています。  
数々のテレビや雑誌で紹介されています。



株式会社龍の瞳 代表取締役 龍の瞳®

発見者 今井隆さん



コシヒカリの1.5倍大きい

## 自然と共生した米作り

### 栽培のこだわり

- ・化学肥料は一切使わず、農薬も岐阜県の農薬基準の1/3程度の使用に抑えています。
- ・トンボが飛び交い、玉貝や豊年えびなどの珍しい昆虫も多い、自然環境です。



写真、資料等は、株式会社龍の瞳様より提供いただきました

### 特徴

米の粒が日本最大級の**大きさ**です。ご飯は、ふんわり**甘く**、モチリと**粘り**があり、**よい香り**が広がります。噛むと粒の大きさでしっかりとした噛み応えが味わえます。割れやすく**デリケートな米**です。

地元の味を味わおう！

土岐市産

## 日吉みそ

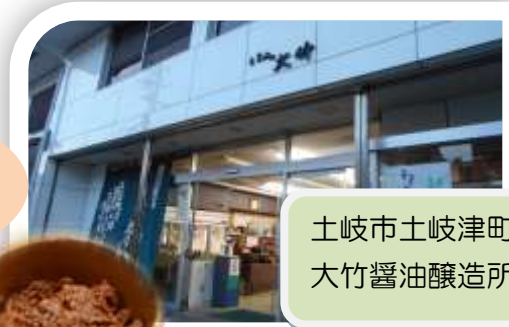
土岐市土岐津町で作られた「日吉みそ」を使っています。

味噌を作る時に使う「大豆」は、お隣の瑞浪市日吉町で育てられています。

味噌は、蒸した「大豆」に、塩と米麴を加えて混ぜ合わせます。それを大きな味噌桶に入れて1年間寝かせて、出来上がります。

120年前から使っている「みそおけ」→

大豆は、たんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも呼ばれています



土岐市土岐津町  
大竹醤油醸造所



### ◎発酵でパワーアップ

みそは、大豆を発酵させて作ります。発酵によってアミノ酸やビタミン類がたくさん生まれるため、みそは原料の大豆より、さらに栄養が豊富になっています。



### ◎血圧や体重に よい働き

大豆には、たんぱく質や食物繊維、ミネラル、イソフラボンなどの成分が含まれています。

これらは血圧を上げにくくしたり、体重増加を防いだりするといわれています。



健康  
パワー

### ◎長生きとも 関連が？

国立がん研究センターの研究では、みそや納豆など、大豆の発酵食品を多く食べる人は、そうでない人より、死亡の危険性が低いという結果が出ました。

みそや納豆は、日本特有の食品なので、日本人が長生きする理由の1つかもしれません。

### ◎なぜ、みそはおいしいの？

大豆を発酵させる、「麴」がおいしさの秘密です。

(「麴」とは穀物に麴菌という微生物をつけて繁殖させたもののことです。)

みその原料は、大豆と麴と塩です。これらを合わせ、麴や酵母のチカラで発酵させることで、みそは出来上がります。このとき麴や酵母などの微生物の働きによって生み出されるのが、

甘み・塩味・酸味・苦味・渋みの5つの味、コクとうま味、香りです。みそはこうした要素がうまく調和しており、独特のおいしさを作り出しています。

みそは、さまざまな健康パワーがあり、近年になって、みそは生活習慣病などに効果がある健康食品として、海外からも注目されるようになりました。

私たち日本人が考え出した『みそ』を大切にしていきたいですね。

# つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな?

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1

魚鱚さかなへんに青あおで「鯖さかな」と書く魚だよ。  
腐くさりやすいけれど、秋から冬にかけて脂あぶらがのってうま味あじがあり、みそ煮にや焼き魚や ざかなにするととてもおいしい。

Q2

南みなみの海うみから日本にほんにやってくる、速はやいスピードで長距離ちやうきよりを泳およぐ魚さかなだよ。春はると秋あきに旬しゅんがあって、干ほして加工かこうすれば、だしにもなる。

Q3

漢字かんじで「秋刀魚あきみかく」と書く、秋あきの味覚あじとして有名ゆうめいな魚さかなだよ。  
口先くちさきが黄色きいろいものが新鮮しんせんで、1匹丸ひきまるごとと塩焼しおやきにしてよく食たべられている。

秋刀魚

Q4

川かわで生まれ海うみで育そだつ魚さかなで、秋あきに川かわに戻もどって卵たまごを産うむよ。世界せかい中で食たべられている人気にんきの魚さかなで、日本にほんでは卵たまごも食たべられている。

Q5

海底かいていの砂すなに潜もくって、目めだけを出だして隠かくれている魚さかなだよ。白身魚しろみぎかなで、刺さし身みや煮につけ、フライひょうりなど、どんたな料理りょうりでもおいしく食たべられる。



サンマ



サバ



カツオ



カレイ



サケ

こたえ

Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ