

# 11/17 の 献立について

まつたけごはん

鯖のはちみつ焼き

白菜と小松菜のゆばあえ

里芋の目吉みそ汁

柿 牛乳

.....つくってみませんか?.....

## さわらのはちみつ焼き

秋が旬の魚を、いろいろと食べてもらいたいのですが、子どもたちはパサパサした食品が苦手。魚はパサパサしてしまうことも多いので、甘辛いタレをかけることで美味しく食べられます。

### <材 料>

	4人分
さわら	4切
清酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	少々
油	適宜
しょうゆ	小さじ1 1/2
はちみつ	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	30cc

### <作り方>

- ① さわらの切り身に、清酒、しょうゆ、おろし生姜を混ぜて下味を付けておく。
- ② ①を焼く。(魚焼き機のほかフライパンで油を加えて焼いても良い)
- ③ 鍋に A の調味料を加えて、弱火にかける。木杓子などで混ぜながら、火を通しとろみを付ける。
- ④ ②を皿に盛り付けて、③のたれをかける。

# ～11月の「とき健幸給食」 にとっておき食材紹介～

## まつたけ

\*給食では、カナダ産を使用予定です。



### Q:「まつたけ」はどんなきのこ??

**アカマツの根に寄生する菌根菌きんこんきんとよばれる種類の菌**で、菌糸が地上に伸びてキノコになったものです。だから、マツが生えていないところにはマツタケは有りません。**マツタケは、マツが土から水分や養分を吸収するのを助け、代わりにマツから炭水化物をもらって生活**しています。

### Q:「まつたけ」はなぜ高価なの??

松茸が「菌根菌」と呼ばれるキノコだから、**生きたアカマツの根に寄生して成長する特性があり、人工栽培が難しい**と言われています。いつでも収穫できるわけではないため、価格が高くなってしまいうのです！フランス料理のトリュフやイタリア料理のポルチーニ茸が、人工栽培できないことにより高額で取引されているのと同じ原理です。また、希少価値をさらに高めているのは、**独特の香りへの人気**です。松茸の人工栽培については近年研究が進んでいるため、うまくいけば近い将来、国内産の松茸を安価に楽しめる日が来るかもしれません。

### Q:その他のきのこ



エリンギ



しめじ



えのき



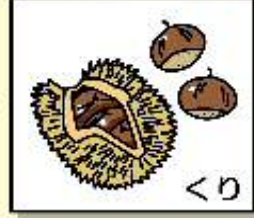
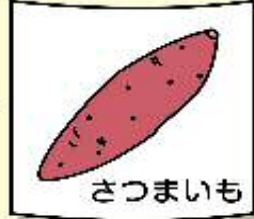
まいたけ



イタリアの  
ポルチーニ茸

# 線でつなごう! 秋の食べものの漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べもののカードが並んでいます。  
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。



## こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot  
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

