

12月

ちばうじ ち とくべつ
「千葉氏」ゆかりの地 特別メニュー



加曾利貞PR大使かそりー

きょう きゅうしよく
今日の給食のねらい

ちばうじ ち みやぎけん
千葉氏のゆかりの地、宮城県の
きょうとりょうり あじ
郷土料理を味わう

- ごはん ●ぎゅうにゅう 牛乳 ●さけのしお 塩こうじ焼き ●あぶらふ 油 麩とじゃがいもの煮物 ●ごまみそあえ ●ずんだもち

ずんだもち

ずんだもちは、すりつぶした枝豆に砂糖や塩を混ぜて作った餡をもちにからめたもので、宮城県の郷土料理です。枝豆は、大豆が熟す前に収穫したもので、野菜の仲間です。たんぱく質や食物繊維を多く含みます。



イラスト 花島小学校 永山真衣

ごまみそあえ

ごまみそは、炒ったごまをすり、みそ、みりん、砂糖と合わせて弱火で練ったもので、あえ物のほかに田楽やふろふき大根に使われます。

ごまは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンEを多く含みます。

みそは、たんぱく質を含む、日本の伝統的な発酵調味料です。

さけの塩こうじ焼き

塩こうじは、東北地方の伝統的な食品「三五八漬け」という漬物に使われる調味料から始まったもので、塩と米こうじを合わせて作られます。肉や魚を漬けると、うまみが増し、一層おいしくなります。

千葉のまちの礎を築いた千葉一族の祖、千葉常胤は6人の息子たちとともに多くの戦に参加しました。

常胤の三男である胤盛は父、常胤とともに

奥州合戦で功績をあげ、源頼朝から現在の

宮城県亘理町を拝領しました。その後子孫が

涌谷町へ移転し、涌谷の町づくりが始まりました。



武石(千葉)胤盛

あぶらふ 油 麩とじゃがいもの煮物

油麩は、宮城県の特産品で、油で揚げた麩のことです。揚げてある麩は、全国的にも大変珍しく、風味が豊かで栄養価の高い食材です。

宮城県の北部や岩手県の南部では、煮物や鍋に入れる

などして広く利用されています。



油 麩