



7月 食育メモ



7/4 (木)
提供予定

さかのB級グルメ☆「シシリアンライス」

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスの始まりと言われています。その後、佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれています。



ライス + 肉 + サラダ + マヨネーズ

基本は・・・

「温かいご飯+生野菜+お肉+マヨネーズ」！！

「シシリアンライス」とは、温かいご飯の上に、生野菜(レタス・トマト・コーン等)と炒めたお肉を乗せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。お肉の種類は問わず佐賀牛や三瀬鶏といった佐賀の名産やイノシシ肉を使用している所もあり、それぞれのお店でオリジナルのシシリアンライスを提供しています。生野菜に佐賀県産を使うのも良いですね♪

給食では、ごはんの上に炒めた合挽肉(焼肉味)とキャベツ、きゅうり、人参、パプリカなどのサラダ(茹でています)、そしてマヨネーズを盛り付けています(^_^)

参考：佐賀市観光協会

旬の食材:ピーマン



苦手な野菜のランキングでは、上位に入るピーマン。未熟なうちに収穫するため、独特の苦みが苦手という子どもたちも多いはず。とはいえピーマンには、体の疲れを回復させてくれるカロテンやビタミンCが多く含まれています。どんどん暑くなるこの季節を乗り切るために、献立に取り入れたい野菜のひとつ。できれば苦みを抑えられる調理法で、苦手意識を克服してもらいたいですね。

【～ピーマンの苦みを抑える方法～】

◆縦に切る◆

ピーマンの繊維は縦に入っているの、繊維に沿って縦に切ることで、細胞を傷つけず苦み成分が抑えられます。逆に横に切ると、繊維が傷ついてピーマンの苦みが際立ちます。さらにみじん切りにすると、苦みがしっかり出るようです。水にさらしたり、さっと湯がいたりすると苦みが抑えられるようです。

◆ピーマンのお手伝い◆

ピーマンの苦み成分は、実よりも種やワタに多く含まれています。「種と白い部分が苦いから取ってくれる?」とお願いしてみましょう。包丁が使えるなら、半分に切ってもらい、種とワタを取ってもらいます。へたのところは親指で押し出すようにすると取り除けます。きれいに取れるほど、苦くなくなるよ、と声をかけるといいですね。お手伝いをしてもらいながら、ピーマンのことを知ってもらえるクイズを出してみましょう。

★ピーマンクイズ★

ピーマンは保存しておくとう変身します。どんなふうに変身するでしょう?

- ①大きく育ってパプリカになる ②中身が詰まって重くなる ③赤色に変色する

答えは③赤色に変色するです! 緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので完熟すると赤色になります。

しかも甘さも増し青臭さも減り栄養価も高くなります。緑と赤ピーマンの食べ比べをしてみてもいいですね。

参考：野菜&果物図鑑