



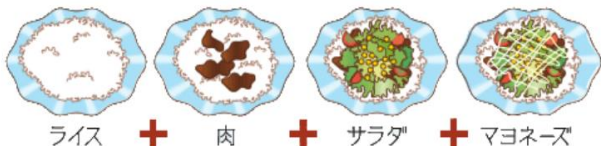
7月 食育メモ



7/7 (水)
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。



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)、炒り卵、そしてマヨネーズを盛り付けています(^^)

佐賀でたくさん採れる野菜は…？



玉ねぎ(全国第2位)



アスパラガス(全国第3位)



れんこん(全国第3位)

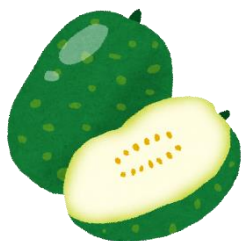
※全国順位は収穫量別です。

旬の食材① とうがん(冬瓜)

きゅうり(胡瓜)、にがうり(苦瓜)、すいか(西瓜)、かぼちゃ(南瓜)など、「瓜」と名の付く夏野菜と同じく、冬瓜も7~8月頃が旬となります。夏が旬なのに「冬」とつく名前の由来は「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」という意味からきているそうです。

煮込み料理やスープの食材としておすすめです。

給食では7月7日に「冬瓜スープ」として提供します。



旬の食材② とうもろこし

皮つきの『とうもろこし』がお店に並んでいますね。選ぶときは、皮の緑色が濃く、ひげの色は褐色から黒褐色のものが新鮮で完熟しているサインだそうです。ひげはそれぞれ粒とつながっているので、ひげがふさふさしていると粒も多いと言えます。

年長組の調理体験でも“とうもろこしの皮むき”があります。毎年、皮やひげの感触やにおいを体験しながら楽しく取り組んでいます。鮮度が落ちるのが早いので、購入したらその日にうちに食べたり、調理したりしましょう！

