

食育だより 魚レシピ号



毎月「魚の日」を実施しています

ご家庭でも魚料理が食卓に登場する回数を増やしてみませんか

7月の「食育だより」でも紹介しましたが、今年度は、旬の魚を紹介して給食で味わう「魚の日」を毎月実施しています。魚が苦手な生徒が多いこと、何の魚でも「魚」と呼ぶ生徒が多いこと、試食会での保護者の皆様からのアンケートの中に、「魚が苦手で食べてくれない」「魚料理が難しい」という意見が複数あったこと等を受けて実施することにしました。

毎日の給食の様子を見ていると、「魚嫌い」と言って、その料理をトレーに乗せることをしない生徒も数名見られます。脳内の情報伝達をスムーズにしてくれたり、血液をサラサラにし心臓病や動脈硬化を防いでくれたりする「DHA（ドコサヘキサエン酸）」・「EPA（エイコサペンタエン酸）」は、魚にしか含まれません。給食の魚レシピをご紹介しますので、ぜひご家庭でも参考にしていただき、魚料理のレパートリーを増やしてみませんか。

さば 鯖のごまヶチャップソース

ごまヶチャップソースで魚が苦手な人でも食べやすくなります！

材料（4人分）

鯖切身	60 g × 4枚
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
ケチャップ	大さじ3
中濃ソース	小さじ2
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- ① 鯖の切身に片栗粉で衣をつけ、170℃に加熱した揚げ油で外はカリッと、中はジューシーに揚げます。
- ② 小鍋に調味料と白すりごまと水を合わせて、煮たててごまヶチャップソースを作ります。
- ③ 揚げた鯖に②の
ごまヶチャップソース
をかけてめしあがれ。



* 鯖は塩鯖ではなく切身を使用。

さけ 鮭の味噌チーズ焼き

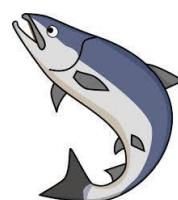
よく使う鮭料理にバリエーションを増やしてみませんか。

材料（4人分）

鮭切身	60 g × 4枚
酒	小さじ2
塩	小さじ1/4
玉ねぎ	50 g
みそ	大さじ1
ピザ用チーズ	50 g
乾燥パセリ	適宜

作り方

- ① 鮭の切身に酒と塩で下味をつけます。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、みそと混ぜます。
- ③ ①の鮭の上に②のタレを塗り、上にチーズを乗せ、魚焼きグリルの下に水を敷き、蒸し焼きにします。（オーブン 200℃15分蒸し焼きでも）
- ④ 焼きあがったら、上に
乾燥パセリをふりかけて完成です。



* 鮭は塩鮭ではなく生鮭を使用。

さけ 鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

〔 鮭切身	60g × 4枚
酒	大さじ1
油	大さじ1
油	大さじ1
玉ねぎ	80g
キャベツ	100g
しめじ	50g
コーン缶	30g
西京みそ	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
有塩バター	大さじ1.5

北海道石狩地方の郷土料理です。フライパンで作れます。

作り方

- ① フライパンに油を入れ、鮭を並べて両面焼きます。
お皿に取り出します。
- ② 野菜は、玉ねぎスライス、キャベツざく切り、しめじは石突をとりほぐしておきます。コーンは汁をきっておきます。
- ③ 調味料は合わせておきます。
- ④ ①のフライパンに油を入れ、野菜を炒めます。鮭を野菜の上に戻し入れ、③の調味料をかけて、フタを閉めて蒸し焼きにします。
- ⑤ 最後にバターを入れて、溶けたら完成です。



* 鮭は塩鮭ではなく生鮭を使用。

ししゃものかりん揚げ

骨ごと食べられる小魚を家庭でも活用しましょう！

材料（4人分）

〔 ししゃも	8本
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
〔 砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ2
水	小さじ2
白ごま	小さじ2

作り方

- ① ししゃもに楊枝で何ヵ所か穴を開ける。（揚げた時のパンク防止）
片栗粉をまぶし、170℃に加熱した揚げ油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて煮立たせる。
- ③ ①の揚げたししゃもに②の調味料と白ごまをからめる。



* きびなごや小あじでもおいしいですよ。

さば 鯖のねぎ味噌焼き

子どもたちに人気の献立です。ごはんが進みます ❤

材料（4人分）

さば切身	60g × 4枚
〔 みそ	大さじ3
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1.5
生姜	3g
しょうゆ	小さじ0.5
酒	小さじ1
水	小さじ2
ねぎ	25g
植物油	小さじ1
水溶き片栗粉	適宜

作り方

- ① さばは魚焼きグリルで焼きます。
- ② 生姜とねぎはみじん切りにします。小鍋に油を入れ、ねぎと生姜を炒めます。調味料を全て入れて煮ます。水溶き片栗粉でとろみをつけて、ねぎ味噌を作ります。
- ③ ①の焼いたねぎに②のねぎみそをかけてめしあがれ。



* 鯖は塩鯖ではなく切身を使用