

けんないさんのうすいさんぶつ あじ 県内産農水産物を味わおう

令和3年1月12日(火)



あ
明けましておめでとうございます。

ことしは、しんがた けんこう す いちねん
今年、新型コロナウイルスが落ち着き、健康に過ごせるよい一年と

なっ
なってほしいものです。

さくねん けんないさんのうすいさんぶつ しょうひりょう お こ
昨年より県内産農水産物の消費量が落ち込んでいます。

そこで、ながさきけん けんない しょうちゅうがっこう がっこうきゅうしょく けんさん きゅうにく とりにく
そこで、長崎県では県内の小中学校の学校給食に、県産の牛肉・鶏肉、
すいさんぶつ ていきょう しょうひ かくだい はか こ
水産物を提供して、消費の拡大を図り、子どもたちにそのおいしさや魅力を
じぎょう と く
知ってもらおう事業に取り組んでいます。

がつ 1 月に、12日にながさきけんさん つか あ に はつか ながさきけんさん
1月は、12日に長崎県産ぶりを使った「ぶりの揚げ煮」を、20日に長崎県産
まだい つか こうそうやき つく
真鯛を使った「たいの香草焼」を作ります。

けんないさんのうすいさんぶつ つか きゅうしょく のこ
県内産農水産物を使った給食を、残さずおいしくいただきます。

<12日のこんだて>

くろまい
黒米ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
そうじ
雑煮
あ に
ぶりの揚げ煮
あま す
かぶの甘酢あえ



ぶりは、モジャコーワカシーイナダーワラサープリと成長
に合せて、名前を変えていくことから、「出世魚」と呼ばれ
ます。冬を代表する魚です。

きょう 今日のはりは、ながさきけんない ようしょく
今日のぶりは、長崎県内で養殖されたものです。モジャコ
と呼ばれる稚魚を、5.5kg~7.5kgになるまで育てて出荷しま
す。大きくなるのに、約2年かかります。

「ぶりの揚げ煮」は、でん粉をまぶした切り身を油で揚げ、
たれをかけています。しょうゆベースの甘辛いたれですので、
ごはんによく合います。

<20日のこんだて>

こめ こ
米粉パン
ぎゅうにゅう
牛乳
ポトフ
こうそうやき
たいの香草焼
まめまめソテー



まだい しぼう すく
真鯛は、脂肪が少なくたんぱく質が多い魚です。うま味
成分の、グルタミン酸やイノシン酸といったアミノ酸が豊富
に含まれていて、おいしさの素になっています。

きょう 今日、「たいの香草焼」を作りました。真鯛にバジルやガ
ーリックなどの香辛料で味をつけ、オープンで焼いていま
す。

ほね とのぞい
骨を取り除いてありますので、食べやすいと思います。まだい
のおいしさを味わってください。