



# 1月のイチオシ！給食レシピ



新しい年が始まりました。3学期も「早ね・早起き・朝ごはん」をこころがけ、しっかり体を動かして、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。

## そずり鍋

### 材料(4人分)

- 牛そずり肉・・・150g
- ごぼう・・・50g (ささがき)
- 焼き豆腐・・・1/2丁 (ひと口大)
- はくさい・・・200g (ざく切り)
- にんじん・・・60g (短冊切り)
- えのきたけ・・・1/2株 (半分に切り、ほぐす)
- 油揚げ・・・40g (短冊切り)
- 水菜・・・50g (3cm)
- 長ねぎ・・・60g (斜め切り)
- だし汁・・・100～120ml
- A みりん・・・小さじ1
- うすくちしょうゆ・大さじ1.5

### 作り方

鍋にAを入れ、煮立たせる。  
に肉を加えて煮ながら、あくをとる。  
しっかりあくをとったらごぼう、にんじん、焼き豆腐を加える。  
ひと煮立ちしたら他の材料を加えて仕上げる。

\*そずり肉はあくと脂がたくさん出るので、下ゆでしておくのもgoodです！



このレシピでは、そずり肉を使っていますが、学校給食ではスライスを使用します。材料は給食の4人分の分量ですので、ご家庭で鍋として作る場合は、食材の量や野菜をお好みでアレンジしてください。

今月のイチオシ！  
給食メニュー

## そずり鍋とはどんな料理？

津山地域は古くから牛馬の流通拠点でした。市場に出回らないホルモンや、骨に残った肉をそずり落としたそずり肉は津山の食文化、味として今でもたくさんの人に愛されています。

そずり鍋とは、そずり肉を鍋で煮込むシンプルな鍋料理です。骨の周りの肉なので少しかみごたえがありますが、うま味が強いのので、とてもおいしいのです。

そずり肉は骨の周りから少しずつしか取れないため、一度にたくさん必要な学校給食には使えませんが、お好みの野菜をたっぷり入れてご家庭で「そずり鍋」を作ってみてください。

特におすすめの野菜は「ごぼう」です。ごぼうは肉の臭みを消してくれるだけでなく、食物繊維もたっぷり。



【平成30年1月に実施した給食】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・そずり鍋
- ・しょうがあえ
- ・津山産ピオーネゼリー



## お正月の行事食ひとくちメモ ～おせち料理～

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた行事です。1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮と言った正月料理を食べます。正月料理やお雑煮は地域によってさまざまですが、縁起の良い食材を使い、めでたさが重なるように願いを込めてお重に詰めます。

### 【おせち料理に込められた意味や願い】

★他の料理も調べてみよう！

- ぶり・・・出世するように
- 昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせ
- たつくり・・・豊作になるように
- 数の子・・・子宝に恵まれるように
- えび・・・長生きするように
- れんこん・・・将来の見通しが良くなるように

