



吉井川漁協

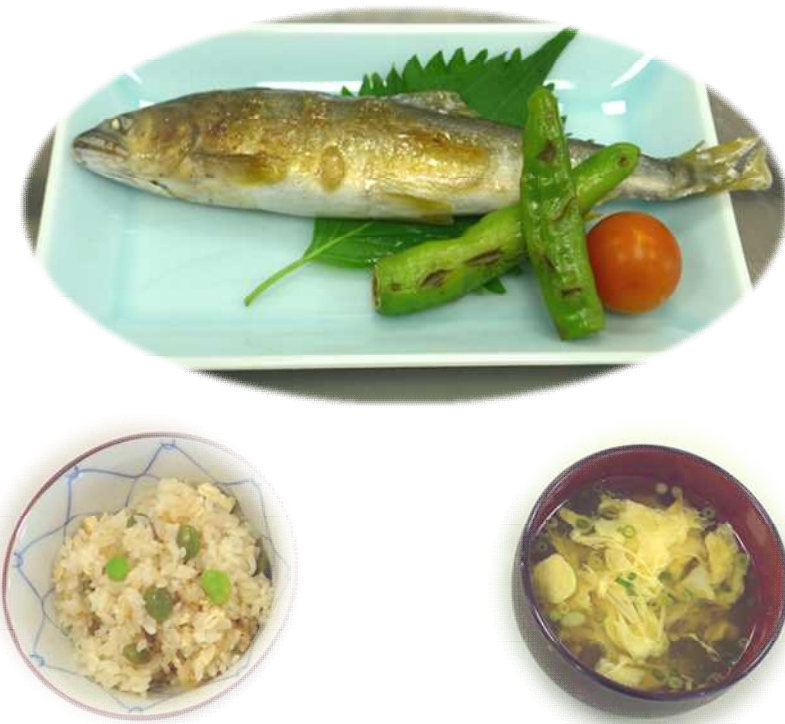
× 津山市教育委員会のコラボ企画

とっても簡単 アユを使った美味しいレシピ！

昨年度より、吉井川漁業協同組合と連携し実施している「川魚を使った親子料理教室」ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、料理教室に代わり、レシピを配布いたします。

川魚料理はなじみが薄くなりつつありますが、この企画を通じて、料理の楽しさや食文化を感じるきっかけにいただければと思います。

献立：●枝豆と油あげのごはん ●鮎の塩焼き ●かきたま汁



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

市HPでも動画と合わせ公開中！

URL：<http://www.city.tsuyama.lg.jp/index2.php?id=7887>



問合せ先：津山市教育委員会保健給食課 電話 0868-32-2117

E-mail kyuushoku@city.tsuyama.lg.jp

しっかり
守ってね!

-安全に調理をするための3か条-

1. 調理の前に手を洗おう!
2. 換気をしよう!
3. 火や熱湯、包丁などによる「やけどやけが」に注意しよう!



● 枝豆と油あげのごはん (4人分)

- 米・・・・・・・・・・2合
枝豆(さやを除いて) 100g
(さや付きの場合は 170gほど)
・枝豆塩ゆで用の塩少々
油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
だし汁・・・・・・・・・・適量
調味料
・酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
・みりん・・・・・・・・・・大さじ1
・うす口しょうゆ・・・・大さじ1
・塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①米を洗い、ザルにあげる。
- ②枝豆は塩ゆでし、中身を取り出す。
- ③油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。
- ④①の米を炊飯器の釜に入れ、調味料・釜の目盛にあわせてだし汁を加え、③の油あげも加えて約30分浸してから炊く。
- ⑤ごはんが炊けたら②の枝豆を加えて混ぜ、蒸らす。

■アレンジ! ⇒ 次に出てくる「鮎の塩焼き」の身をほぐして混ぜ込むと、「鮎の炊き込みご飯」風のできあがり。ヤマメ、タイ、アジ、サンマなどでも美味しく仕上がりますよ。

鮎一ロメモ(その1)

鮎は秋に生まれ、翌年の秋に1年で一生を終えることから「年魚」と書くことがあるよ。

● 鮎の塩焼き (4人分)

- 〔 鮎・・・・・・・・・・4尾
〔 塩・・・・・・・・・・適量
〔 ししとう・・・・・・・・8本
〔 塩・・・・・・・・・・適量
大葉・・・・・・・・・・4枚
プチトマト・・・・・・・・4個
レモン汁・・・・・・・・適量
クッキングシート



【作り方】

- ①ししとうを洗ってへたを取り、包丁で少し縦に切れ目を入れる。フライパンで素焼きにし、塩を少々をふる。
- ②下処理した鮎の水気をキッチンペーパーでふきとり、塩を両面にふる。
- ③フライパンを中火で少し温め、クッキングシートを敷く。
- ④②の鮎をのせて弱火から中火で、約10分焼く。
鮎を裏返し、ふたをして約5分焼き、中まで火を通す。ふたをとり、さらに中火で約5分焼く。
- ⑤皿に大葉をしき、④の鮎、①のししとう、プチトマトをそえる。*好みで、レモン汁をかけていただく。

鮎一ロメモ(その2)

鮎はキュウリやスイカの匂いがするといわれることが、
香り魚、「香魚」と書かれることもあるよ!

炭火やグリルでもチャレンジしてね!



● かきたま汁 (4人分)

卵・・・・・・・・・・1個
えのきだけ・・・・・・・・40g
ねぎ・・・・・・・・・・20g
だし汁(かつお)・600cc
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
〔片栗粉・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ①えのきだけは、石づきを除き、2cm程度の長さに切る。
- ②ねぎは、小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、調味料とえのきだけを入れて煮る。
- ④煮えたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤④が煮立っているところに溶き卵を細く流し入れる。
ねぎを散らし、卵がういてきたら火を止める。

※タマネギ、小松菜など、旬の野菜を加えると、野菜がしっかり食べられますよ！

意外と簡単！だし汁を作ってみよう！

だし(花かつお)のとり方

◆使う道具◆

鍋、ザル、ボウル、ペーパータオル

◆材 料◆

水・・・700cc(必要量より少し多めに)
花かつお 20g

◆作り方◆

- ① 鍋に水を入れ強火にかけて、沸騰させる。
- ② 沸騰したら花かつおを入れ、弱火で2～3分煮て火を止める。
- ③ ペーパータオルを敷いたザルをボウルで受け、だしをこす。

※忙しい時や早く作りたい時は、顆粒和風だし等を上手に活用してみましょう。

野菜料理をさらにもう一品プラスすると栄養バランスも抜群！献立を工夫してくださいね！

【津山市食育ニュース】

●第13回レッツチャレンジクッキング作品展 —発見！自分流最強みそ汁—

令和2年10月17日(土)、18日(日)

アルネ津山4階地域交流センター

市立小5～中3を対象に作品募集を行いました。

毎年、テーマを変えていますが、今年は「みそ汁」。

創造力あふれるオリジナルレシピの数々。

是非、会場に足をお運びください。



■令和元年度の展示の様子(約2,400作品!)

●ごちそうさまの前にもう一口食べてみようキャンペーン！

毎週木曜日は「もぐもぐ木曜日」

みなさんは毎日の給食をしっかりと食べていますか？

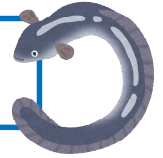
津山市では、新鮮な食材で、愛情込めて作った給食を学校へ届けていますが、残念なことにたくさん残って返ってきます。

『ごちそうさま』の前に、もう一口！もぐもぐ食べて残食ゼロに近づけよう！





吉井川漁業協同組合 組合長に聞いてみた！



今回の企画でご協力をいただいた、吉井川漁業協同組合の松田組合長さんから川のこと、環境のことなど、いろいろなことを教えていただきました。

● 吉井川漁協の活動を教えてください

魚が住める**環境**作りや魚の放流事業を行っています。

放流事業は、鮎、ヤマメ、ウナギ、カニ（モクズガニ）、スッポンの5種です。

● 吉井川に関連して、今と昔で大きく変わったことは？



かつて津山では、釣り竿を作る事業者が大勢おられ、日本各地に出荷するなど、**産業**の一つになっていました。今は、川で釣りをする人が減ったこともあり、津山では作られなくなりました。

また、津山で昔は見られなかったカワウが増えていますが、もともと岡山県南にいたものが、川魚を食べ過ぎ、魚が減ってきたので、津山までやってきたと考えています。吉井川でもたくさんの魚を食べてしまうので大変です。



津山で作られていた竿
写真は4間（7.2m）の
竹製の鮎釣り用の竿

● 津山のこどもたちにメッセージを！

川とのふれあい、魚とのふれあい、自然とのふれあいを大事にしてください。

また、川をきれいにし、魚のすみかを**守る**ためにも、ゴミを捨てないようお願いします。

松田組合長さん、いろいろなお話をありがとうございました！！

川で**遊ぶ**ときは**大人**と一緒にいきましょうね！

鮎ーロメモ（その3）

鮎といえば塩焼きのイメージが強いけど、甘露煮、唐揚げ、天ぷら、うるかなどいろいろな食べ方があるよ！



鮎ーロメモ（その4）

鮎は英語でも「ayu」。
「sweetfish」と書くことも。

発行：津山市教育委員会 津山市学校給食会
協力：吉井川漁業協同組合 岡山県学校給食会