

毎月19日は食育の日！

実施日：平成24年10月19日

「食育の日」の食材紹介

◆安芸高田市給食センターでは、とくに食育の日は、身近な食材にこだわった献立です。子どもたちにも紹介することにより、食に対する関心を高めていくことを目的にしています。

【今日の給食献立】(小学校4年生の量)

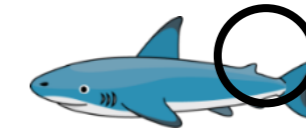
- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わにの甘酢漬け(広島県の郷土料理)
- ・小松菜ときのこの和えもの
- ・地場産こだわりみそ汁



「わに」って「ワニ」?



「わに」とはサメのことで、広島県の備北地域(庄原市・三次市)、安芸高田市・世羅町の一部などで昔から食べられてきました。



◆どんなサメでも食べられる?

食用となるのはおもに、ネズミザメ・アオザメなどです。種類によって違いますが、身は薄いピンク色でもちもちした独特の食感があります。

◆なぜ、この地域では、「わに料理」を食べる習慣ができたのでしょうか?

現在のように交通機関の発達していなかったころ、山間のこの地域は、海から遠く離れていたため、おもに干物や塩さばなどしか食べる事ができませんでした。しかし「わに」は日持ちがよく、唯一刺身として食べることができる魚でした。このような理由から「わに」は、お正月やお祭りなどに食べる貴重な食材となり、そして今なおこの食習慣は残っています。

◆どんな料理にあうのかな?

家庭では刺身で食べる事が多いようですが、その他わにつくね、わに天ぷら、わに丼、わにバーガーなど新しい料理が考え出されています。



市販されている刺身用の「わに」

今日は「甘酢漬け」を作りました。給食初登場のわに料理を味わってください。



今日の給食に使った地場産の食材

米(あきろまん)

小松菜(美土里町)

玉ねぎ(甲田町)

青ねぎ(安芸高田市)

木綿豆腐・油揚げ・米みそ



《わにの甘酢づけ》 (一人分)

- ・わに切り身50g
 - ・食塩, こしょう 少々
 - ・でんぷん 適量
 - ・米酢 6g
 - ・砂糖 4g
 - ・うす口しょうゆ 4g
 - ・水 12g
- 軽く塩・こしょうをする。
まぶして、油で揚げる。
合わせて一煮立ちさせ、
揚げた「わに」にかける。