

給食からも50周年をアピール！！

10月21日(昼)



50周年記念献立



* 春のささやき鶏空上げ

(沖永良部産の馬鈴薯を衣に使用した鶏空上げ。そのまま食べても味変で桑塩をかけて頂くのも美味しい。)

* 冬瓜のうま煮

(沖永良部産の冬瓜(シーブイ)を使った煮物)

* アオサ汁

(徳之島産のアオサを使ったすまし汁。磯の香りがいっぱい。)

* やきむち(黒糖を使った島の郷土菓子です。)

* 今回使用する地元食材 *

馬鈴薯



島マース



シマ桑青汁



冬瓜



黒糖



* 今年度は、四半期に1回地元食材を使用した献立や55警人気の献立を50周年記念献立として提供していきます。



献立	調理工程	材 料
春のささやき鶏空上げ 	- 鶏もも肉を一口大より少し大きめに切る。 - 卸しにんにく、卸し生姜、酒を入れた調味液に付け込む。 - 馬鈴薯を千切りにする。 - 千切にした馬鈴薯の水分を切り、にんにくチップ、小麦粉、片栗粉の衣を作り鶏肉に絡める。 170℃で5分程度揚げ中心まで火を通す。一度取り出し高温で二度揚げする。 - 桑塩をかけても美味しい！！	鶏肉 にんにくチップ 卸し生姜、卸しにんにく 馬鈴薯 酒 揚げ油 桑粉・塩 } 桑塩
冬瓜のうま煮 	- 冬瓜は種とワタを除き、3cm角に切って皮をむく。生姜は千切り、豚バラ肉も2～3cmにカットする。 - 鍋にだしと冬瓜を入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして3分程度煮る。豚肉を加え、アクが出たら除き、生姜、【A】を順に加える。蓋をして弱めの中火にし冬瓜がやわらかくなるまで煮る。	豚バラ肉 冬瓜 生姜 酒・みりん・醤油・塩 } 【A】 昆布・水・削り節 } だし
アオサ汁 	- アオサは水に戻してしぼる。 - 出し汁、塩、醤油を煮立てる - お椀にアオサを入れて2を注ぐ。	アオサ 出し汁 塩 醤油 小葱
やきむち 	- ボウルに小麦粉、上新粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。そこに黒糖を加える。 - 水を入れよく混ぜる。重い生地になるよう様子を見ながら水を入れる。 - フライパンに薄く油をひき、生地を流し込み蓋をしてとろ火でじっくり焼く。表面が乾いたらひっくり返し、裏も焼く。	黒糖 小麦粉 上新粉 ベーキングパウダー 水