



# ～5月の給食献立レシピ～



5月の献立に登場した郷土料理です。

## 【太刀魚(たちうお)のかば焼き】

太刀魚は、全長1.35mになる魚です。

太刀魚は、愛媛県・和歌山県・大分県・広島県・長崎県  
鹿児島県・熊本県・徳島県・宮崎県で獲れます。

旬は、夏から秋にかけての7月から10月頃になります。



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
太刀魚(切り身)	40g	   	<b>【太刀魚】</b> ① 太刀魚に片栗粉をまぶす。 ② 鍋に油を入れて温める。 ③ ①の太刀魚を入れ180℃の温度で揚げる。 <b>【かばやきのたれ】</b> ① 鍋にこいくちしょうゆ、三温糖、みりん、料理酒、水を加え、沸騰させる。沸騰したら火を止める。 ② 片栗粉を水で溶く。 ③ ①に②を少しずつ入れて、よくまぜる。 ④ 鍋に火を入れる。火は弱火～中火にする。 ⑤ トロみがついてきたらよくまぜ、揚げた太刀魚にかける。
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
【かばやきのたれ】			
こいくちしょうゆ	3.40		
三温糖☆家庭にあるもので可	2.20		
みりん	2.00		
料理酒	1.00		
片栗粉(とろみ用)	0.40		
水	10.00		



## 【ふしめん】

徳島には、半田そうめんという特産品があります。ふしめんは、半田そうめんを作る時に、できる曲線状に平たくなった「ふし」の部分のことです。そうめんに比べて太くコシが強いのが特徴で昔からみそ汁や吸い物の具として食べているそうです。

※ このレシピでは、そうめんを使います。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
そうめん(乾燥)	4.00	1/2におろす	① 材料を切る。油揚げは湯通しする。 ② 鍋に鶏肉を入れてから水を入れる。沸騰したら、あくをとる。 ③ 大根、人参を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ④ なんと、豆腐、油揚げを入れる。 ⑤ 和風だしの素、うすくちしょうゆを入れてよくまぜる。 ⑥ そうめん、こまつなを入れる。 ⑦ 味を見て、うすい場合は塩を入れる。 味が濃い場合や水分量が少ないと思う場合は水を足して仕上げる。
鶏モモ肉	10.00	1.5cm	
なんと	5.00	スライス	
人参	5.00	千切り	
大根	10.00	千切り	
絹豆腐	10.00	さいのめ	
油揚げ	3.00	千切り	
こまつな	6.00	2cm	
和風だしの素	1.50		
うすくちしょうゆ	4.00		
塩(味を見て入れる)	0.10		
水	140		

