



30年 2月号 食育フードシステム 給食だより

節分

<豆まき>

鬼の目「魔目（まめ）」をめがけて豆を投げ、
邪気を払い、1年の無病息災を願う日

皆さんのご家庭では、使用する豆は「大豆」ですか？「落花生」ですか？

宮城県内では「落花生」を使用することが多いようです。

実は「落花生」を使用するのは、北海道・東北・北陸・南九州といわれ

その他の地域では炒り大豆をまくのが一般的なようです。



日本人の食生活にかかせない！大豆のお話

『大豆』は植物のなかでも、肉に匹敵するタンパク質が含まれます。

そのタンパク質は、牛乳や卵と同等の良質であるといわれています。

近年の世界的健康志向の中で「ミラクルフード」として、脚光を浴びています。

和食の調味料の原材料の中心的役割であり、様々な食品に加工されています。



旬の食材 今月は 鯖(さわら)



鯖は良質のたんぱく質や鉄分が豊富です。肉質はやわらかく、小さいものは脂が少なく淡白で価格もお手頃です。冬の鯖は夏に比べて脂がのってさらに美味しく感じるでしょう。



☆ 鯖の若草焼き ☆



【材料】

- ・鯖 4切れ ・料理酒 小さじ2 ・塩 適量
- ・卵 1個 ・人参 40g ・小松菜(葉) 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2 ・味噌 小さじ1



【作り方】



- ① 卵を溶きほぐし、フライパンで炒り卵を作る。お皿に取り出して粗熱をとっておく。
- ② 人参と小松菜はみじん切りにして、マヨネーズと味噌を混ぜる。①の炒り卵も混ぜる。
- ③ 魚に料理酒と塩を振り、オーブンで5～6分ほど焼く。
- ④ ③の焼いた魚に混ぜ合わせた②をのせて、さらにオーブンで10分ほど焼く。

【 2月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・人参(千葉) ・キャベツ(愛知)
 ・ブロッコリー(熊本) ・ミニトマト(愛知) ・大根(千葉) ・さつまいも(茨城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ) ・みかん(和歌山)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
 ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)



食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124
 宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
 TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com