

地場産物名

米、牛乳、あおさ、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、ひじき、牛サブレ



献立のポイント(地場産物の説明等)

鶏肉の味噌焼きは、学校区である松阪市がB級グルメとして力を入れている料理です。甘辛い味噌を鶏肉につけて焼きます。本来は炭火の上に網を置いて焼く焼肉店風ですが、学校では、味噌などの調味料に漬け込んだ鶏肉をオーブンを使って焼きました。甘辛い味噌ダレが鶏肉に染み込み、また表面のコゲが香ばしくて、ご飯のお供にピッタリの料理です。

すまし汁には、志摩地方で多くとれる『あおさ』と玉城町で栽培されている生椎茸を使用しました。玉城町の椎茸は肉厚で、あおさの触感とマッチしてスルツとした口当たりです。ダシの旨味を感じれる癒される一品です。玉ねぎは本校の高等部の農芸班の生徒が育てたものをいただきました。

ひじきサラダのひじきは、多気郡明和町に加工場が多くあります。志摩地方を中心とした三重県の特産物の一つです。ひじきをあらかじめ砂糖や醤油の調味料で味をしっかりとつけ、茹でた野菜等を混ぜ合わせるサラダです。ツナの旨味とひじきに付けた下味によって、和える時の調味料は少なくとも美味しいです。

牛サブレは、松阪市に有る『アンデルセンコンデトライ』さんをお願いしました。ヘルシーでリッチなイメージで焼き上げられた牛の形をしたサブレです。

献立名	食品名	1人当たり分量(g)	産地名
麦ご飯	米	60	三重県
	麦	5	
牛乳	牛乳	206	度会郡大紀町
鶏肉の味噌焼き	鶏肉 (25g×2個)	50	
	濃口醤油	0.5	
	料理酒	2	
	本みりん	2	
	みそ	4	
	三温糖	1	
すまし汁	あおさ	1.5	志摩市
	生椎茸	8	度会郡玉城町
	蒲鉾	5	
	玉ねぎ	15	度会郡玉城町
	おつゆ麩	1	
	ねぎ	5	伊勢市
	だし用削り節	3	
	だし用昆布	0.3	
	薄口醤油	5	
	食塩	0.1	
	水	160	
ひじきサラダ	ひじき	1	多気郡明和町
	三温糖	0.8	
	濃口醤油	1	
	水	5	
	キャベツ	20	
	小松菜	10	
	人参	5	
	ツナ	5	
三温糖	1		
穀物酢	1.2		
濃口醤油	1.5		
牛サブレ	牛サブレ(1枚)	13	松阪市