

五中三二給食通信



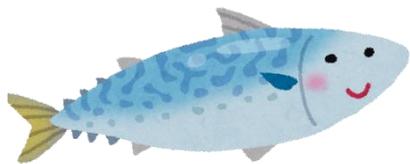
参考に盛り付けてね♪

令和 5年 10月 6日 NO.88

今日の給食は「鯖^{さば}の塩こうじ焼き」です。今回は鯖の味付けで使った「塩こうじ」についてです。

塩こうじは日本で古くから使われている調味料で米こうじと塩、水で作られた発酵^{はっこうちょうみりょう}調味料のことです。この調味料のおおもとになっているのは「こうじ菌」です。このこうじ菌は塩こうじだけではなくみそやしょうゆ、みりんなどさまざまな調味料に使われています。日本の発酵食品と深い関わりをもつため日本代表の微生物として「国菌^{こっきん}」と認定されています。

塩こうじを使うと食材のうまみがアップします。今日は秋が旬の鯖に塩こうじをつけて作りました。鯖のうまみと塩こうじの風味を味わいながら食べましょう！



さばの塩こうじ焼き、
売りさばくぞ('◇')♪
さ~ばくばく食べるぞ!!

《今日の献立》

ごはん

鯖^{さば}の塩こうじ焼き

れんこんのきんぴら

大根のみそ汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 さば 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 つきこん 油 三温糖 白いりごま ごま油	れんこん ごぼう にんじん 大根 えのきたけ