

ふるさとの味



もち麦ごはん

牛乳

いよさつま

せんざんき

ひのかぶなます

いよさつま

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 焼鯛ほぐし	60g	① 煮干しでだしをとる。
○ 酒	小さじ1/2	② つきこんにゃくは、うす口醤油で下味をつける。
○ つきこんにゃく	120g	③ 焼鯛ほぐし身は、酒を入れて乾煎りする。
○ うす口醤油	小さじ1/3	④ 煮干しだしに、②、③を入れ上白糖、麦みそをとき入れ、ねぎと白ごまで仕上げる。
○ ねぎ	20g	⑤ 熱いご飯にかけて食べる。
○ 白ごま	2g	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ 麦みそ	大さじ2・1/2	
○ 煮干しだし	300mL	

いよさつま

『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ南予地方一帯の郷土料理です。

鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって手に入りやすい新鮮な魚を焼き、身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨で取っただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。

給食では、愛媛県の味めぐり献立として提供しています。