



子どもたちに人気の学校給食



松山鮓



松山には、昔から祝い事や訪問客をもてなす際に、ちらし寿司を作る慣わしがありました。

白身魚を入れて、沸かした合わせ酢と、瀬戸内で獲れた魚を使った松山鮓は、その中でも最高のおもてなしでした。

給食の組み合わせ

- ・すまし汁
- ・鶏肉のから揚げ
- ・磯あえ

材 料 (小学生中学年4人分)

- 米 : 2合
- 鯛切り身 : 30g
- 酒 : 少々
- にんじん : 30g
- 洗いごぼう : 30g
- たけのこ水煮 : 35g
- 干しいたけ : 2g
- A
 - 上白糖 : 小さじ1
 - 食塩 : 少々
 - うす口醤油 : 小さじ1
 - 水 : 小さじ2
- さやいんげん : 20g
- B
 - 上白糖 : 大さじ2と1/2
 - 食塩 : 小さじ1
 - 穀物酢 : 大さじ2と1/2
- だし昆布 : 適量

作 り 方

- ① 鯛切り身は酒をふっておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ③ にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、たけのこは短冊切りにする。
- ④ さやいんげんは、せん切りにする。



- ⑤ 鍋に②と③、Aの調味料を入れて煮る。最後に④を入れ水分がなくなるまで煮る。

- ⑥ 炊飯器に洗った米とBの調味料を入れ、水加減を調整して軽く混ぜる。昆布の上にと鯛をおき、⑤の具を加えて炊く。



- ⑦ 炊きあがったら、昆布を取り出し、鯛をほぐしながら軽く混ぜる。

