

# そくほう



作ってみませんか？



世界の料理NO. 1

2022. 5. 17 志木中給食室

魚は苦手だけどおいしく食べられた！おしゃれな一品

## 白身魚のマリネ

<材料>5人分

白身魚	70gの切り身5枚
塩	0.8g(小さじ6分の1)
こしょう	少々(0.2g)
白ワイン	5ml(小さじ1)
衣 小麦粉	13g(大さじ1半)
でんぷん	17g(大さじ2弱)

※ 揚げ油

マリネソース

新たまねぎ	60g(3分の1個)
トマト	80g(小1個)
きゅうり	50g(2分の1本強)
サラダ油	27g(大さじ2強)
酢	27g(大さじ2弱)
塩	3g(小さじ半分強)
こしょう	少々(0.25g)
三温糖	6g(小さじ2)

<作り方>

①白身魚を切り身にして、塩・こしょう・ワインをふっておきます。

②①の魚に衣をつけて揚げておきます。

③新たまねぎはスライス・トマトは湯むきして角切り・きゅうりはこぐち切りにしておきます。

④ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせて加熱し③の野菜を加えて混ぜ、揚げたての魚にかけてできあがり。

※給食室では揚げた魚に、ゆでたきゅうりだけのせて、その上にトマトや玉ねぎも入れて加熱したマリネソースをかけました。

マリネはフランス料理の調理法の一つで、材料を漬け汁に漬け込む調理法で作られた料理もマリネと呼ばれています。魚も、すっぱい物も、トマトもきゅうりも玉ねぎも苦手な生徒は多いのですが、揚げた魚に美味しいマリネソースをかけて食べるこのレシピはなぜか人気です。「魚は苦手だけど、このマリネの味はなぜか食べられた」「酸っぱ過ぎず、ちょうどよい味つけでした。」など、嬉しい感想がたくさん寄せられました。砂糖を少し入れているのが良かったのかもしれない。

白身魚の大きさは今まで60gの切り身で作っていたのですが、70gにしてみました。ところが、「大きすぎた」と答えた生徒はほんの数人で「もっと大きくしてほしい」という声もあったほどでした。予算が許す日は大きくしていきたいと思います。給食は野菜を生で出せないのできゅうりもトマトも全部加熱していますが、家庭なら野菜は生でどうぞ。



<栄養価>1枚あたり	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	12.8g
脂肪分	8.5g
カルシウム	29mg
鉄分	0.1mg
食物繊維	0.6g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.4mg
塩分	1.0g
糖分	1.0g

### 世界の料理を給食に出す時の考え方

これからも給食で様々な国の料理を出していきますが、「その国の料理を知り、食べることでその国の文化を知り、理解しあえ

るようになってほしい。」という思いからです。「食べる」ということは「受け入れる」ということなので、外国の料理以外でも**新しい献立が出た時も同じ**思いです。みんなが「新しいものに出会えて楽しい!ワクワクする!」と思えるようにこれからも日々の給食を信頼してもらえるように作っていきたいと思っています。