

# そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食NO. 273 2024. 1. 31 志木中給食室

バター醤油のほのかな香りと帆立がごろごろ入った贅沢なご飯

## 帆立のバター醤油ご飯

<材料> 4人分

精白米	360g (2カップ半)
だし昆布	2.4g (中巾8cm)
薄口醤油	3ml (小さじ1/2)
水	米の1.2倍 (調味料含む)
帆立貝柱	80g
上白糖	10g (大さじ1強)
酒	5ml (小さじ1)
濃口醤油	8ml (大さじ1/2)
みりん	5ml (小さじ1)
ホールコーン	40g
枝豆	24g
塩	少々 (0.2g)
バター	12g (大さじ1)

<作り方>

- ①米は普通に洗っておきます。帆立は4分の1に切ります。
- ②①の帆立を砂糖と酒、みりん、醤油で煮ておきます。
- ③炊飯器に、だし昆布と薄口醤油、②の煮汁と水を入れ、スイッチを入れます。
- ④炊き上がったところにバターと②の具とゆでたコーンと枝豆を混ぜておいたものを加えてむらしておき、時間になったらいただきます。

中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、日本の水産業は深刻な影響を受けています。それを受けて今回水産庁から補助が出て申し込んだ学校には「北海道八雲町の帆立貝柱」を無償でいただけることになりました。実際に北海道の漁港に行って話を伺ってみると、帆立を育てるのはとても手間暇がかかることがわかりました。そこで、大切にいただきたいという思いを込めて試作をし献立を決定しました。先生たちの意見として「帆立のバター醤油焼きのたれをご飯にかけたがるから、いっそのことご飯に混ぜてしまった方が美味しいんじゃないか。」という意見が出て、バター醤油ご飯にして、帆立は崩さないで形が残るように4分の1に切ってバター焼きにしてみました。家庭では生の大きな帆立が手に入らない場合は帆立貝柱の缶詰で作ってみてください。



美術部が作成した見事な帆立貝のレプリカを昇降口に展示。



1つ約20gの貝柱を4分の1に切って使いました。

<栄養価>1人あたり	
エネルギー	390kcal
たんぱく質	11.9g
脂肪分	4.0g
カルシウム	13mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	1.5g
マグネシウム	34mg
亜鉛	1.8mg
塩分	0.6g
糖分	2.5g