保育所のおすすめメニュー

さつま汁

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚の身	６０ｇ	**①魚の身を焼いてほぐします。** 魚は焼き、骨を取り、身をほぐします。 **②魚のだしを取ります。** 煮干しや魚のあら（骨など）に水を加え、３０分程度漬けた後、火にかけて、だしをとっておきます。 **③魚の身を滑らかにすりつぶします。** ①の魚の身に②のだしを少しずつ加え、すりつぶしていきます。（大量ならフードプロセッサーでつぶしてもいいです。） **④麦味噌を焼き、香りを出します。** 麦味噌を少し火であぶり焼いて香ばしさを出します。 **⑤味付けします。** ③に④の麦味噌を加え、味付けします。 **⑥薬味を用意します。** 薬味として、きゅうりのせん切り、細く切ったこんにゃく、ねぎの小口切り、すりごまを、さつまの上にのせます。
だし汁 （魚のあらや煮干しでとります）	２００ｃｃ	
麦味噌	小さじ4 （２２ｇ）	
きゅうり	１/６本 （１５ｇ）	
板こんにゃく	１５ｇ	
葉ねぎ	５ｃｍ長さ （５ｇ）	
白ごま	小さじ１/２ （１．５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー54ｋcal・たんぱく質 5.1ｇ・脂質 2.5ｇ・塩分 0.8ｇ）

【子どもに大人気の郷土料理～さっぱり美味しいさつま汁】

子育て支援課です。子どもは郷土料理をあまり好まないというイメージはありませんか？意外や意外！このメニューはおかわりするほど、大人気のえひめの郷土料理なんです。

今回は、千丈保育所から、えひめの郷土料理「さつま汁」を紹介します。

保育所の調理員さんたちは、とても細やかに、子どもたちが食べやすいように、優しい味でお料理を仕上げています。今回の「さつま汁」は、タイのあらでだしを取りましたが、そのまま捨てるのがもったいないので「あら煮」を作って年長児さんのクラスで食べました。みんな上手に大好きなタイの身を取って食べました。子どもたちから「この目の周りの所が美味しいんよ～」と通な発言があり、保育士さん調理員さんたちは驚いたそうです。魚市場のある、魚の美味しい八幡浜だもの。この夏も、美味しい魚で何度も「さつま汁」を作って、みんなで食べようね！