保育所のおすすめメニュー

魚の磯辺揚げ

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚 （八幡浜産の養殖鯛）	１人１切れ×３ （40ｇ×３切れ）	**①魚の臭みをとります。** 魚に酒と塩に３０分程度置いておきます。 **②あおのり衣をまぶします。** 片栗粉とあおのりを合わせ、①の魚にまぶします。 **③油で揚げます。** １６０度の揚げ油でカラリと揚げます。 **④盛り付けます。** トマトを添えて出来上がり！
酒	小さじ１/２ （３ｇ）	
食塩	小さじ１/8 （0.6ｇ）	
片栗粉	大さじ１ （９ｇ）	
あおのり	ひとつまみ （0.３ｇ）	
揚げ油	適量	
トマト	３切れ	

（子ども１人分：エネルギー113ｋcal・たんぱく質 8.5ｇ・脂質 6.8ｇ・塩分 0.3ｇ）

【毎月いただいてます♡八幡浜で育ったお魚（養殖鯛）がまたまた給食に登場！～八幡浜魚食文化継続事業】

子育て支援課です。

とっても贅沢でありがたい！八幡浜市の保育所や幼稚園・学校給食では、毎月、魚食文化を次世代へ繋ぐ「八幡浜市魚食文化継承事業」として、地元で育った養殖魚（主に養殖鯛）を提供していただいております。

今回は川上保育所から、シーフードセンター八幡浜で卸してきれいな切り身になった「八幡浜産養殖鯛」を使った「魚の磯辺揚げ」を紹介します。

「愛媛の養殖鯛」は高級ブランドで、首都圏をはじめ全国に出荷されていますが、新型コロナウイルス感染の影響で、美味しい養殖鯛が消費されにくい状況になったこともあり、子どもたちが「食べて地元応援」しています。川上保育所のある「川上地区」はまさに「養殖鯛」を育てている海が目の前に広がる自然豊かな地区です。「地元で育った鯛を、地元の子どもたちが食べる」なんて幸せなお魚給食でしょう！「地産地消」でみんなが幸せになり、担当者として大変嬉しくなります。現在、保育所給食では週２～３日程度、お魚メニューを提供していますが、もっと回数を増やしてほしいとの声もあるくらい、お魚給食は大好評。ふっくら柔らかくて離乳期の乳幼児さんも食べやすいので助かります。

シーフードセンターの方々をはじめ、関係者の皆様、いつもありがとうございます！感謝の気持ちを忘れずにこれからも、地元のお魚を美味しくいただきますね。