保育所のおすすめメニュー

さつま汁

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
ごはん	子ども１人分 １１０ｇ	**①魚を焼きます。** 魚を焼き、骨を取り、身をほぐします。 **②だしをとります。** 水に、魚の骨や煮干しを入れ（できれば３０分程度漬けておく）強めの中火にかけ、沸騰してから５分ほどしたら火を止めます。（あまりぐつぐつに煮ださないように注意！） **③魚の身をすりつぶします。** 魚の身にだしを少しずつ加え、すりつぶしていきます。（すり鉢やフードプロセッサーですりつぶしましょう）滑らかになったら、麦みそ（できれば、少し焼いたみそ使うと香ばしくてよりおいしい）を加えます。 **④薬味を準備します。** きゅうりはせん切り。ねぎは小口切り。板こんにゃくは細いせんきりにします。食べる際に、お好みでさつまにのせて、いただきます。
魚切り身	６０ｇ	
水	計量カップ１杯 （１９５ｃｃ）	
煮干し（魚の骨）	３ｇ	
麦みそ	大さじ１強 （２１ｇ）	
きゅうり	1/5 本 （１５ｇ）	
板こんにゃく	１５ｇ	
すりごま	小さじ （１．５ｇ）	
ねぎ	５ｇ	

（子ども１人分：エネルギー223ｋcal・たんぱく質 8.6ｇ・脂質 1.8ｇ・塩分 0.8ｇ）

【８月の食育の日メニュー～えひめの郷土料理・さつま汁】

子育て支援課です。

毎月１９日の食育の日には、郷土料理や地元の食材を使ったメニューを提供しています。

今回は、川上保育所より、愛媛県南予地区の郷土料理「さつま汁」を紹介します。

「さつま汁」は愛媛県を代表する郷土料理で、「冷や汁」や「ひゅうが飯」とも言われます。

魚の焼いた身をすりつぶすなど手間がかかるため、家庭で作られることは少なくなり、郷土料理店などで出される料理になりつつありますが、せっかく愛媛に生まれたのだから「さつま汁」の味を知って大人になって欲しいと思い、２ヶ月に１度は給食に登場させています。

保育所ではじめて食べる子どもたちは、見た目が地味なので「いらない～」と嫌がる子が多いのですが、保育士さんたちに「お魚よ。食べたらおいしいんよ！」とすすめられ一口食べると「おいし～い♪」と喜んで食べます。２回目からは、大好きなお魚の入ったさつま汁だと分かっているので大丈夫！汁かけごはんなので、子どもには食べやすいメニューなんですよね。

忙しい毎日の中、時間をかけて、魚の身をすり鉢ですりながら、魚の小骨を取り除きながら・・・という作業は難しいかもしれませんが、お休みの日にでも、魚市場やスーパーにお魚を買いに行って、さつま汁を作ってみることも、子どもたちに愛媛の味を伝える大切な時間なのではないでしょうか？