



かながわのさかな



サバ

サバには、マサバとゴマサバの2種類があります。相模湾では春に産卵のため回遊し、北上する秋まで主に漁獲されます。

春のサバは脂肪分が低いのですが、濃厚な味のイノシン酸が多いことから、衣を付けた揚げ物や汁物などが適しています。冬の脂ののったさばであれば、脂を落とす焼き物や煮物が適した料理です。



新鮮なマサバ

カマス

神奈川でとれる主なカマスには、アカカマスとヤマトカマスの2種類があります。

相模湾では主に、春から秋にかけて漁獲され、大きい物では塩焼きや刺身、小さい物は揚げ物や干物などが適しています。

お値段高め塩焼きなどでおいしいのは、アカカマスです。別名本カマスとか相模湾ではネーラと呼ばれています。また、別名水カマスと呼ばれるヤマトカマスは、水分量が多く柔らかな身をしていますので、特にふっくらとしたフライや天ぷらなどに適しています。

県給食会では、小田原で水揚げされたカマスを使用した干物を9月限定で取り扱っております。ぜひご利用ください。



とれたてのアカカマス

さばの竜田揚げ



材料 (一人分)

食品名	分量 (g)
まさば	50
濃口醤油	1.66
清酒【上選】	0.92
しょうが	0.55
さつまいもでんぶん	6.93
大豆油	4.62

作り方

- ①濃口醤油、酒、しょうがで下味をつけ
- ②でんぶんをつけてあげる。

発行・編集

財団法人 神奈川県学校給食会 ヘルプデスク
〒242-0021 神奈川県大和市中央3-5-4
TEL: 046-264-2056 FAX: 046-263-7522
E-mail: helpdesk@kanakyu.or.jp
http://www.kanakyu.or.jp/

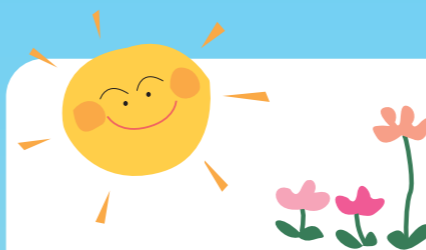
編集後記

初刊号です。梅雨、湿度も高く暑い給食室の中でのおいしい給食作りに少しでも役に立ちたいと思っています。ご意見、ご感想おまちしております。

2008年6月30日発行

季節のおすすめ かながわ産品♪

第1号



あいさつ

(財)神奈川県学校給食会
ヘルプデスク 川口三智世

「かながわ産品学校給食デー ヘルプデスク」は、県環境農政部農業振興課が(財)神奈川県学校給食会に委託して「かながわ産品学校給食デー(以下給食デー)」の実施をサポートするために、平成20年4月10日に開設されました。

主な業務は、「給食デー」実施に役立つ県産食材情報の提供や、食材調達の支援のほか、「給食デー」全般に関するご相談をお受けします。

また、学校給食で地産地消が普及するよう、「旬」を活かしながら流通業者と学校給食とのコーディネートにつとめます。

さまざまな県産食材が学校給食に登場し食育が推進されるよう、お手伝いをさせていただきます。県給食会にいますので、いつでも気軽にお問い合わせください。



連絡先

電話: 046-264-2056
ヘルプデスク を呼び出してください。

FAX: 046-263-7522
E-Mail: helpdesk@kanakyu.or.jp
問い合わせ、お待ちしております♪

～目次～

- ヘルプデスクからのあいさつ 1 P
- 夏から秋にかけてのかながわ産品 ... 2～3 P
- 特産品コラム『足柄茶』 2～3 P
- かながわのさかな 4 P
- 編集後記 4 P

◆おすすめレシピ◆

- ・夏野菜たっぷり!カレー
- ・とうがんのスープ
- ・さばの竜田揚げ

※平成19年度に県農業振興課のモデル事業の協力校における「かながわ産品学校給食デー」で実施されたレシピです。

夏~秋の かながわ産品

※平成19年度に県農業振興課のモデル事業の協力校における「かながわ産品学校給食デー」で実施されたレシピです。

夏野菜たっぷり！カレー

材料 (一人分)

食品名	分量(g)	切り方
豚上肉	40	
にんにく	0.1	みじん
しょうが	0.2	みじん
炒め油	0.5	
にんじん	13	いちょう
かぼちゃ	18	角切り
なす	18	厚めのいちょう
いんげん	4	2cmに切る
トマト	18	角切り
じゃがいも	40	角切り
小麦粉	5	
バター	2	
油	3	
カレー粉	1	
濃縮スープ(ポーク)	2	
塩	1	
トマトケチャップ	4	
醤油	3	
水分	50	

作り方

- 1 にんにく、しょうが、玉葱の分量を炒める
- 2 野菜は堅いものから煮る
- 3 豚上肉(県産豚使用)を入れる
- 4 自家製のルーを入れる
- 5 濃縮スープ・塩・トマトケチャップ・醤油を入れ味をととのえる

実施校より

なす、じゃがいもは児童が栽培・収穫したものを使いました。また、にんじん、かぼちゃ、いんげんは学校近くの農園で収穫したものを使いました。

とうがんのスープ

材料 (一人分)

食品名	分量(g)	切り方
とうがん	32.33	くし形
生椎茸	8.66	横スライス
にんじん	5	いちょう
根みつば	3	2.5cm幅
塩	0.35	
濃いくち醤油	1.15	
かつお節	2.35	
みりん	1	
でんぷん	1	
水分	110	

作り方

- 1 かつお節でだしをとる
- 2 にんじん、とうがん、椎茸ですまし汁をつくる
- 3 味付けをして、とろみを少しつけてみつばをちらす

かながわブランドマップ

平成20年3月31日現在のものです。
最新情報については、HPでご確認ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/nogyosinko/brand/brandtop.htm>



紹介した食材の入手方法につきましては、ヘルプデスクや各校納入業者様にご相談ください。

特産品 コラム

『足柄茶』

県の丹沢・箱根山麓一帯は、その気候・風土がお茶栽培に適しており、ことに「味と香り」に優れたお茶が生産されています。

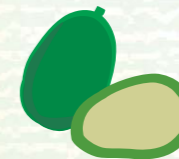
足柄茶には、茶の品質の目安となる旨味の成分アミノ酸が多く含まれており、また渋みの成分タンニン・繊維質が少なくなっています。

給食では、茶葉を細かくして天ぷら衣に混ぜたり、茶葉を混ぜたチャーハン、お茶の抽出液でご飯を炊いたり、工夫して利用されています。

おすすめ 食材紹介

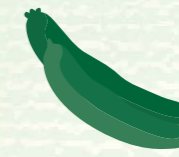


とうがん



包丁を入れなければ冬までもつことから「冬瓜」という名前がついた夏野菜です。実の95%が水分で、スープや煮物、炒め物に適しています。三浦や横須賀が産地です。

きゅうり



新鮮であっさりした味わい、みずみずしい香りパリッとした歯切れの良さが自慢です。平塚市、藤沢市など湘南地域を中心に県内で多く栽培されています。

とうもろこし



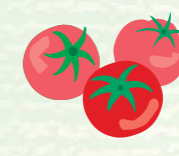
鮮度の低下と共に甘みが低下するので、県内の産地では、もぎたての味をその日のうちに出荷する「朝どり」に取り組んでいます。綾瀬、相模原で多く栽培されています。

なす



今年から「サラダ紫」という新しい品種が県内各地で多く作付けされています。アクが少ないので果実を切った後も変色しにくく、そのままサラダ感覚で食べても大変おいしい、全く新しいタイプのナスです。もちろん、加熱してもおいしくいただけます。

トマト



糖度の高い「桃太郎」などの完熟系品種を中心に、川崎、藤沢、横浜で主に栽培されています。生はもちろんのこと、加熱すると酸味や甘味などの旨味がより一層増します。

かぼちゃ



三浦半島では、栗とサツマイモを合わせたような、甘みが強くほくほくとした食感の西洋かぼちゃ「みやこ」が栽培されています。砂糖控えめのお料理で、かぼちゃ本来の味を楽しんでください。

スイカ



原産地はアフリカです。シルクロードを通して中国、日本にきました。西からきたウリということで「西瓜(すいか)」と呼ばれ、三浦半島で多く栽培されています。近年は、大玉すいか以外にも、家庭用に小玉や楕円形なども栽培されており、やはり大きなすいかの方がおいしいそうです。