



10月 津幡献立



- ・米粉ミルクロール
- ・ハタハタの唐揚げ
- ・まこもとれんこんの洋風炒め
- ・河北潟のめぐみミルクスープ

津幡町は石川県のほぼ中央に位置し、加賀地方、能登地方、富山県への分岐点として重要な役割を果たしています。町の西部には幅2～3キロメートルの平坦地が広がり、県内最大の潟である、ひまわり村で有名な河北潟に続いています。また町の中央には本州有数の規模を誇る石川県森林公園があり、とても自然豊かな町です。今日はそんな津幡町にゆかりのある食材をたくさん使った津幡献立です。

《 米粉ミルクロール 》



津幡町で最も多くつくられている作物はお米です。お米を細かく砕いたものが米粉です。学校給食では、河北郡市産の米粉を50%加えた米粉パンが、月に1回登場します。米粉を加えることで、もちりとした食感になります。

《 ハタハタの唐揚げ 》

ハタハタは体長20cmぐらいの白身の魚です。ハタハタは、秋田県で雷が鳴る11月頃からとれます。「ハタハタ」というのも、昔の言葉で雷の音を表す「ゴロゴロ」という言葉だそうです。給食は、石川県産のハタハタが登場します。



《 まこもとれんこんの洋風炒め 》



津幡町の地場産物といえば「まこもたけ」。まこもは、イネ科の植物でお米のように水田で栽培されます。苗は大きく成長し、2mほどになります。成長の過程で「黒穂菌」が寄生し、根に近い莖の部分が大きくなります。まこもは、その大きくなった部分を食べます。たけのこに似た食感ですが、やわらかく、アクやエグミが少ないので、生でも食べることができます。

河北潟でとれるれんこんは、太くて節と節の間が短く、肉厚なのが特徴です。切るとしっかりと糸を引くのは、水分が少なく、繊維が詰まっている証拠です。糸の正体のネバネバ成分は、疲れた体を回復したり、肌をツルツルにしてくれる効果があります。



《 河北潟のめぐみミルクスープ 》



しいたけと小松菜は、どちらも1年を通して栽培されているので、給食によく登場します。しいたけは、津幡町の朝日畑で、おがくずに菌を植え付ける「菌床栽培」という方法で作られています。小松菜は、河北潟のピニールハウスで、栽培時期に応じて品種を変え、常に品質の安定したものが作られています。また、県内の牛乳生産量の50%近くが、お隣のミルク王国内灘町です。



津幡町の恵みに感謝して、いただきます!!