2 揚げ物 (1) 魚介類

白身魚のりごま揚げ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
ホキ切り身	40		
白いりごま	3. 5		
青のり	1		
パン粉	7		
食塩	0.7		
薄力粉	8		
水	10		
米ぬか油(揚げ油)	6		
		計	76. 2

- ① 白いりごま、青のり、パン粉を混ぜてフライ衣を作る。 食塩と薄力粉を水で溶き、バッター液をつくる。
- ② ホキをバッター液にくぐらせ、フライ衣をつける。 ③ 油で揚げる。

白身魚のひとくちメモ

白身魚は赤身魚と異なり、脂肪の量 が少なく低エネルギーで味が薄いた め、濃い味つけの料理や、揚げもの等 によく合います。

1人あたり	の栄養	量
エネルギー	156	kcal
たんぱく質	8. 9	g
脂質	9. 9	g
カルシウム	83	mg
鉄	1.3	mg
ビタミンA	29	μgRAE
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	1.3	g
食塩	0.8	g
マグネシウム	42	mg
亜鉛	0.6	mg

料理のポイント

ホキのほか、タラやメルルーサ、鮭でもおいしくできます。

福島丸かじきカツのワインソースかけ

(小学校)



かじきカツのひとくちメモ

県立いわき海星高等学校の海洋実習 船「福島丸」が水揚げしたかじきカツ を使います。(福島県学校給食会取り 扱い物資)

1人あたりの栄養量			
エネルギー	180	kcal	
たんぱく質	8. 2	g	
脂質	8. 1	g	
カルシウム	11	mg	
鉄	0.4	mg	
ビタミンA	1	μgRAE	
ビタミンB1	0.03	mg	
ビタミンB2	0.03	mg	
ビタミンC	1	mg	
食物繊維	0.5	g	
食塩	0.7	g	
マグネシウム	16	mg	
亜鉛	0.3	mg	

材 料	分量 g	材 料	分量 g
かじきカツ	50		
米ぬか油(揚げ油)	7. 5		
中濃ソース	7		
白ワイン	2.8		
上白糖	2. 3		
じゃがいもでん粉	0.3		
水(でん粉溶き水)	6		
		計	75. 9

作 り 方

- ① かじきカツを油で揚げる。
- ② 釜で中濃ソース、白ワイン、上白糖を加熱し、水で溶いたでん粉でとろみをつけてソースを作る。
- ③ ソースをかける。

料理のポイント

かじきカツは175℃で5分半程度揚げます。ヒスタミンが 出ないように、こまめに冷凍庫から出して揚げます。



材 料	分量 g	材 料	分量 g
笹かまぼこ	50		
薄力粉	7		
青のり粉	0. 1		
食塩	0. 01		
鶏卵	3		
水	5		
米ぬか油(揚げ油)	5		
		計	70. 11

献立名

- わかめごはん
- 牛乳
- 笹かま磯辺揚げ
- ミモザサラダ(P130)
- •大根汁 (P42)

1人あたりの栄養量			
エネルギー	112	kcal	
たんぱく質	6.5	g	
脂質	3.6	g	
カルシウム	7	mg	
鉄	0.3	mg	
ビタミンA	6	μ gRAE	
ビタミンB1	0.03	mg	
ビタミンB2	0.03	mg	
ビタミンC	0	mg	
食物繊維	0.7	g	
食塩	0.9	g	
マグネシウム	10	mg	
亜鉛	0.2	mg	

- (1) 天ぷらの衣を作る。
 (2) 笹かまぼこに衣をつけて油で揚げる。

料理のポイント

揚げ油180℃で約3~4分加熱します。 笹かまぼこは25gを2枚使用します。



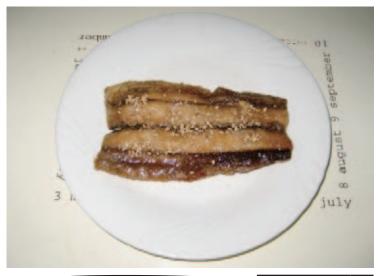
参考資料



明治35年頃、閖上(ゆりあげ)から金華山(きんかさん)にかけて、ヒラメの大漁がつづきました。消費地である仙台に盛んに運び込まれましたが、当時は輸送力も保存設備も不十分で、ひと山いくらで叩き売りされても、なお持て余す始末でした。そこで贅沢なヒラメをすり身にして、手のひらでたたき、笹の葉の形にして焼いたのが、笹かまぼこのルーツといわれています。ヒラメのかまぼこは香りや味は上等ですが、たらやぐちなどの身の硬い魚のように腰の強さがないのが欠点でした。試行錯誤のすえ、鮮度の良い材料に鰹節で味をつけ、でん粉などの増量材は使わず、みりん・酒・砂糖・卵白等で練り合わせることで、パリッとした食感のかまぼこが完成し、今日に至っています。

明治・大正の頃は、その形状から、「べろ [舌] かまぼこ」や「手のひらかまぼこ」と呼ばれていました。昭和の時代に伊達家の家紋である「竹に雀」の笹にちなみ仙台市内のかまぼこ店が、「笹かまぼこ」と名付けたところ、旧仙台藩地域で次第にその名称で統一されていったということです。

さんまのかば焼き



材 料	分量 g	材 料	分量 g
さんま(でん粉付)	40		
米ぬか油(揚げ油)	4		
中双糖	4		
濃口しょうゆ	3		
本みりん	1		
清酒	1. 2		
しょうが(粉)	0. 05		
水	2		
白いりごま	0.5		
		計	55. 75

作 り 方

- ① 調味料を合わせて火にかけ、煮立ててたれを作る。
- ② さんまでん粉付を油で揚げる。
- ③ たれをからめ、ごまを振って仕上げる。

ひとくちメモ

甘辛いかば焼きのたれは、ごはんに よく合い、子どもたちの人気メニュー の一つです。

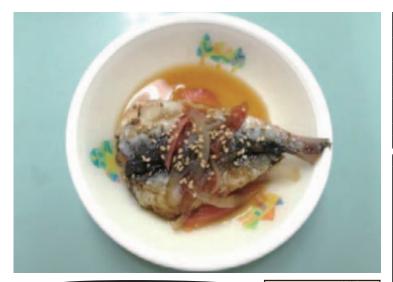
1人あたりの栄養量			
エネルギー	197	kcal	
たんぱく質	7.7	g	
脂質	14. 1	g	
カルシウム	20	mg	
鉄	0.7	mg	
ビタミンA	5	μgRAE	
ビタミンB1	0	mg	
ビタミンB2	0.11	mg	
ビタミンC	0	mg	
食物繊維	0.1	g	
食塩	0.5	g	
マグネシウム	16	mg	
亜鉛	0.3	mg	

料理のポイント

たれに粉末しょうがを少量加えることにより、魚の匂いも 気にならずにおいしく食べることができます。

いわしの南蛮漬け

(小学校)



ひとくちメモ

いわしをまるごと使ったメニューは、カルシウムを多く摂ることができます。児童には、骨までよく噛んで食べるように給食指導します。

1人あたりの栄養量			
エネルギー	153	kcal	
たんぱく質	8. 4	g	
脂質	9.5	g	
カルシウム	39	mg	
鉄	0.3	mg	
ビタミンA	3	μgRAE	
ビタミンB1	0	mg	
ビタミンB2	0.06	mg	
ビタミンC	3	mg	
食物繊維	0.3	g	
食塩	0.7	g	
マグネシウム	18	mg	
亜鉛	0.5	mg	

材料	分量 g	材料	分量 g
いわし開き(でん粉付)	40	一味唐辛子	0. 01
米ぬか油(揚げ油)	3		
たまねぎ	8		
赤パプリカ	4		
しょうが	0.8		
こいくちしょうゆ	4		
上白糖	3		
白いりごま	1		
米酢	3. 5		
水	3	計	70. 31

作 り 方

- ① いわし開き (でん粉付)を油で揚げる。
- ② たまねぎは薄切り、赤パプリカは細切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③ 釜に米酢と唐辛子以外の調味料を入れ、②を煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、米酢と唐辛子、白いりごまを加え、 南蛮たれを仕上げる。
- ⑤ ①に南蛮たれをかける。

料理のポイント

いわしのほか、さんまの開き、シシャモやめひかりの唐揚げを使っても、おいしくできます。

揚げ油は、175 $^\circ$ Cくらいの高めに設定して、骨まで食べられるようによく揚げます。

しまがつおの竜田揚げ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
しまがつお切り身	50		
おろししょうが	1		
清酒	1		
こいくちしょうゆ	3. 5		
じゃがいもでん粉	5		
米ぬか油(揚げ油)	5		
		計	65. 5

作 り 方

- ① しまがつおにおろししょうが、清酒、しょうゆで下味をつける。
- ② でん粉をつけて、油で揚げる。

ひとくちメモ

いわき海星高校の実習生が漁獲した ものを給食会で取り扱っています。し まがつおは鶏肉のような味や食感があ り、子どもたちに大好評です。

1人あたりの栄養量			
エネルギー	128	kcal	
たんぱく質	10. 2	g	
脂質	7. 1	g	
カルシウム	8	mg	
鉄	0.2	mg	
ビタミンA	90	μgRAE	
ビタミンB1	0.01	mg	
ビタミンB2	0.11	mg	
ビタミンC	3. 0	mg	
食物繊維	0	g	
食塩	0.6	g	
マグネシウム	17	mg	
亜鉛	0.3	mg	

料理のポイント

しまがつおの切り身は冷凍のまま下味をつけるため、しょうゆの量を多くしました。下味をつける時間が長くとれる場合は、しょうゆの量を減らすとよいでしょう。

かつおのみそがらめ

(小学校)



ひとくちメモ

魚の匂いが強いかつおも、みそだれ をまぶすことにより、食べやすくなり ます。

1人あたり	の栄養	量
エネルギー	122	kcal
たんぱく質	10. 9	g
脂質	4.7	g
カルシウム	14	mg
鉄	0.9	mg
ビタミンA	3	μgRAE
ビタミンB1	0.10	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	1	mg
食物繊維	0.2	g
食塩	0.5	g
マグネシウム	22	mg
亜鉛	0.3	mg

材 料	分量 g	材料	分量
かつお切り身	40	きび砂糖	2
おろししょうが	0.6	水	2
清酒	1	白いりごま	0. 5
こいくちしょうゆ	1		
じゃがいもでん粉	5		
米ぬか油(揚げ油)	4		
赤色辛味噌	3		
みりん	2		
トマトケチャップ	1		
清酒	1	計	63. 1
		· ·	

作 り 方

- ① かつお切り身に下味をつける。
- ② みそ、みりん、トマトケチャップ、清酒、きび砂糖、水を合わせて火にかけ、たれを作る。
- ③ かつおにでん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ たれをまぶし、ごまをふりかけて仕上げる。

料理のポイント

甘みそにトマトケチャップを加えることにより、酸味が加わり、食べやすくなります。

IF 9

- ① キスは冷蔵庫で半解凍する。
- ② 下粉をまぶし、衣をつけて揚げる。

キスのひとくちメモ キスは姿が美しく、海の鮎ともいわれます。あっさりと上品な味がします。

1人あたり	の栄養	量
エネルギー	88	kcal
たんぱく質	6.0	g
脂質	3.6	g
カルシウム	14	mg
鉄	0.3	mg
ビタミンA	6	μgRAE
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.2	g
食塩	0.1	g
マグネシウム	9	mg
亜鉛	0.1	mg

キスの天ぷら

45. 08

料理のポイント

衣がつきやすいようにキスに下粉をつけます。

テーブルマナー体験



~ メニュー ~

- *★ポークステーキのきのこソースかけ
 - 人参グラッセ
 - ・いんげんソテー
 - フライドポテト添え
- ★米粉と顆粒大豆でできたパンとフランスパン
 - ★コーンポタージュ
 - ★サラダ
- ★デザート (メロン)
- ★ドリンク(地元特産のリンゴジュース)

