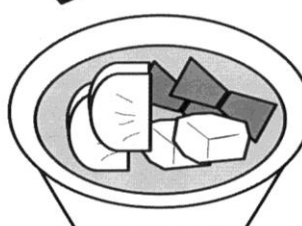


10月29日(火)

じる

ソーキ汁



ソーキ汁は沖縄料理の一つで、ソーキ（豚のあばら肉）をこんぶ、だいこんなどと、いっしょに煮こんだ汁ものです。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのごまだれやき
ソーキじる
もやししょうがじゅうゆあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、ねりごま、さとう、ごま、
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、ぶたにく、こんぶ、けずりぶし
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、だいこん、にんじん、しろねぎ、えのきだけ、もやし、しょうが

クイズ18 おきなわではこんぶを使った料理が有名だが、昆布はとれない。
○でしょうか×でしょうか。

① ○ ② ×

一口メモ

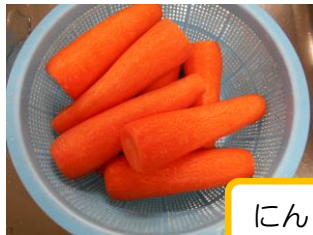
○今日の副菜は「ソーキじる」です。ソーキじるは、おきなわ料理です。ソーキとは、ぶたの骨つきあばら肉のことです。おきなわでは、ぶた肉は、お祝い日の食材として正月など特別な日に使われていました。

ソーキじるは、ソーキと島だいこん、こんぶをかつおのだしで煮こんだる物です。

給食のソーキじるは、ぶたばら肉をよくゆでてあぶらを落とし、だいこん、にんじん、切りこんぶなどを入れてけずりぶしでとただしで煮て、しょうゆ等で味つけしました。



だいこん



にんじん



きりこんぶ

おきなわでは、食材のもつ栄養素を煮だし、そのスープをのんで元気をもらうという「シンジ(煎じる)」という調理法で作っているそうです。みなさんは、給食のソーキじるをのんで、元気をもらってください。

にんじん	北海道	ピーマン	青森県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	だいこん	岩手県	白ねぎ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①