

# 12月10日(水)

## 青のりをつかった料理

### きょうのこんだて

まぐろのいそふうみフライ  
だいこんとあつあげのもの  
プチトマト  
ごはん  
ぎゅうにゅう

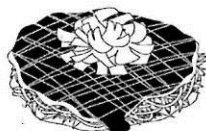
青のりは、太陽にあてて乾かした後、粉にしたり、板状にしたりしたものをよく料理に使います。

給食でも、今日の「まぐろのいそ風味フライ」をはじめ、いろいろな料理に使っています。

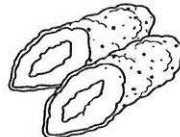
べにざけそぼろ



お好み焼き



ちくわのいそべあげ



あか	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・まぐろ・あおのり・あつあげ・けすりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	だいこん・れんこん・にんじん・さんどまめ・プチトマト

クイズ 8 今日の「まぐろのいそ風味フライ」には、青のりをどのように使っているでしょう？

- ①小麦粉と青のりと水で衣をつくる ②青のりと塩とこしょうをまぐろにつける ③パン粉に青のりを混ぜる

### 一口メモ

○青のりは、どこでとれるか知っていますか？

○今日の献立名は、青のりを使っているので「まぐろの磯(いそ)風味

フライ」といいます。とすると青のりは海でとれると考えられますね。

でも、あの清流で有名な高知県の四万十川でも青のりはとれるの

です。一体どういうことかということ、青のりは、海水と淡水が混じりあう汽水(低塩分の海水)域に広く分布し、養殖も行われているのですよ。



油の中の落ちたパン粉も、ていねいに取りながら揚げてくださいます。調理作業中なので、緑色のエプロンをつけています。

でき上がった「まぐろ」を、ていねいにミニバットに並べてくださっています。最終的な配缶はピンク色のエプロンをつけます。付けかえる時は必ず手洗いします。



まぐろは1人1切れ、40gぐらいあります。どこに青のりが使われているか、確かめてくださいね。

### 産地調べ

まぐろ	漁場:インド洋	だいこん	鹿児島県	にんじん	長崎県
青のり	愛媛県	れんこん	徳島県	プチトマト	熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード