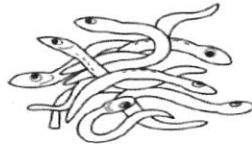


4月 18日(水)

ちりめんじゃこの作り方

- ① 海でとれた、まいわしやかたくちいわしなどの稚魚（卵からかえって間もない魚）を、塩水で数分間ゆでます。
- ② 乾燥機または、日当たりや風通しのよいところで乾燥させます。



きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき
みそしる
じゃこピーマン
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うすあげ かんそうわかめ、あかもみそ しづみそ、だしこんぶ、けずりぶし ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、サラダあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、しょうが、キャベツ にんじん、あおねぎ、えのきたけ ピーマン

クイズワ ショウガの辛さと香りには、肉の臭みととるはたらきがある。まるばつか。
① ○ ② ×

一口メモ

○今日の副菜は、「じゃこピーマン」です。ちりめんじゃことピーマンをあまからくいためたものです。

ちりめんじゃこは、水あげされた「まいわし」や「かたくちいわし」などのいわし類の稚魚（たまごからかえって間もない魚）を、煮たったしお水で短い時間にて、冷したものを乾燥させた製品です。



今週は「食育週間」です。



まいわし



かたくちいわし



いわしの稚魚

いわしの稚魚をかるく干したものを「しらす干し」、しっかり乾かしたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。

【おまけクイズ】

ちりめんじゃこのほかにも、いわしから作られている加工品があります。
つぎのうちどれでしょうか。

- ① だしこんぶ ② かつおぶし ③ にぼし

ピーマン	宮崎県	にんじん	徳島県	青ねぎ	徳島県
たまねぎ	長崎県	キャベツ	愛知県	えのきたけ	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 おまけクイズの答え：③