

4月 18日(水)

ちりめんじゃこの作り方

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

- ① 海でとれた、まいわしやかたくちいわしなどの
ちぎよ たまご ま さかな しおみず
稚魚(卵からかえって間もない魚)を、塩水で
すうふんかん
数分間ゆでます。

- ② 乾燥機または、日当たりや風通しの
かんそう き ひ あ かぜとお
よいところで乾燥させます。



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、あかみそ しろみそ、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	(おもにからだのちようしをととのえる) 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7 しょうがの辛さと香りには、肉の臭みととるはたらきがある。○か×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」などのいわし類のちぎよ稚魚(たまごから
かえって間もない魚)を、煮たつ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



いわしのちぎよ稚魚

いわしのちぎよ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