

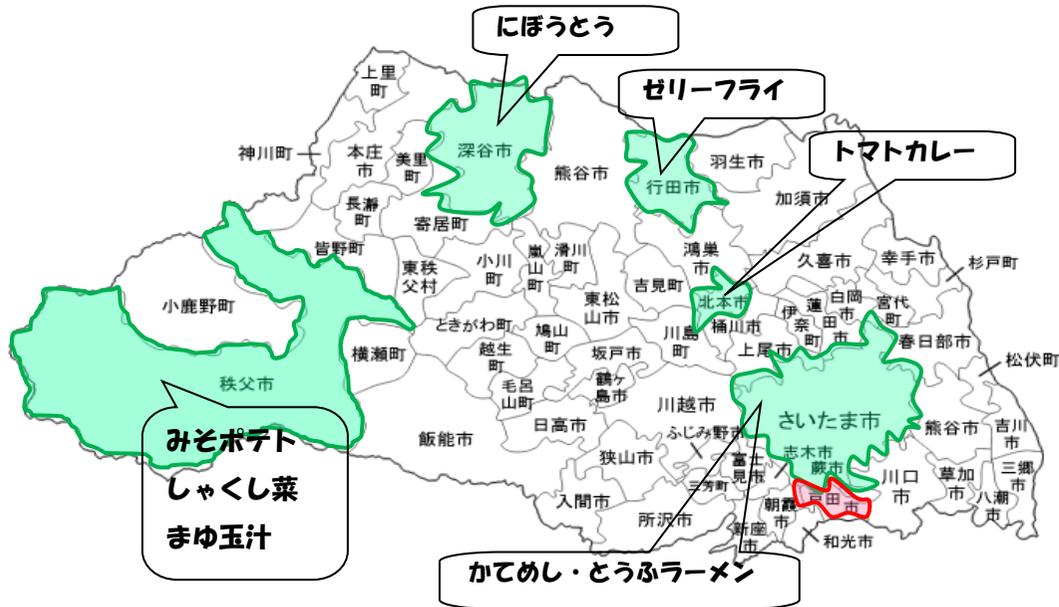


戸田市立学校給食センター

皆さんは、どんな味が好きですか？
食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

～11月は彩の国ふるさと学校給食週間～

埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食を通してみなさんに埼玉県の食文化について広く知ってもらおうという取組です。埼玉県にも色々な郷土料理があります。皆さんはいくつ知っていますか？下の地図は、料理名とその料理がよく食べられている地域です。



郷土料理以外にも、みなさんが暮らしている埼玉県は、農産物の宝庫でいろいろなものが栽培、育成されています。

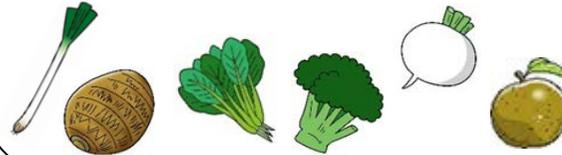
埼玉県マスコット「コバトン」



郷土野菜の
らぼう菜や
しゃくし菜も
あるよ!

全国での生産順位

- 全国1位 里いも ねぎ ほうれん草
- 全国2位 かぶ 小松菜
- 全国3位 ブロccoli
- その他にも きゅうり にんじん なす 梨 キウイ 米 など



給食でも人気！みそポテト レシピ

<材料>4人分

- じゃがいも 中2個(250g)
- 小麦粉 大さじ3
- 水 50cc
- 揚げ油 適量

- ◎みそ 大さじ1
- ◎砂糖 大さじ3
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎水 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは 1.5cm 大の乱切りにして水につけておく。
- ②小麦粉に水を加え軽く混ぜる。
- ③じゃがいもを水から上げて、②を全体にからめる。
- ④160℃の油で 5～7 分揚げ、いもに竹串を指してすっと通れば油から上げる。
- ⑤◎の調味料を一つの耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで 600w30 秒かけたら取り出して混ぜる。
- ⑥揚げたいもにみそだれを全体的にからめれば完成!!

