

しおがまっ子通信



第6号 平成30年12月
発行/塩竈市政課
〒985-8501 塩竈市旭町1-1
電話 022-355-5728
FAX 022-367-3124
対象小中学生 2,484人
小4:398人 小5:402人
小6:418人 中1:396人
中2:413人 中3:457人
(H30.11.30時点)

塩竈の有名なものって なあに？



練り製品 編

歴史ある栄養価の高い伝統食品

塩竈では、生マグロの水揚げ量が日本有数だったり、お寿司がおいしいことで有名だったりしますが、かまぼこやちくわなどの水産練り製品も日本有数の生産量を誇っています。

かまぼこは低脂肪・高タンパク質で健康的な食品です。特に揚げかまぼこやつみれは、カルシウムや鉄分を比較的多く含んでいて、歯や骨を丈夫にしてくれます。



「かまぼこの日」の学校給食に練り製品登場！



1115年の文献に初めてかまぼこが登場したことから、11月15日が「かまぼこの日」に制定されています。その「かまぼこの日」に合わせて、毎年、塩釜蒲鉾連合商工業協同組合が市内小中学校にかまぼこを贈呈しています。

今年は第一小学校で贈呈式があり、洋風おでんに調理された塩竈のかまぼこのおいしさを堪能しました。



一小6年 佐浦実桜さん

かまぼこなどの練り製品が塩竈で有名なことは授業の中で知りました。
ちくわやささかまぼこが好きで、おうちでもたまに食べますが、かまぼこ給食は特においしかったです。

かまぼこなどの練り製品は、普段あまり食べませんが、1年に1回のかまぼこ給食がとても楽しみです。
とてもおいしく、あっという間に食べ終わってしまいました。



一小6年 熊谷 禅さん

洋風おでん

材料(2人分)

笹かまぼこ……2枚、ちくわ……2本、
お好みの練り製品または肉団子など……4個、
にんじん……1/3本、大根……100g、
じゃがいも……1個、絹さや……4枚、
平こんにゃく……50g、乾燥昆布……5g

【調味料A】

砂糖……小さじ1、みりん……少々、
薄口しょうゆ……少々

【調味料B】

薄口しょうゆ……少々、塩コショウ……少々、
コンソメ……小さじ1弱

作り方

- ①にんじん、大根は厚めのいちよう切り、じゃがいもは乱切り、平こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ②大根と平こんにゃくを下ゆでし、絹さやはすじを取ってゆでておく。
- ③昆布は水で戻して結び、【調味料A】を加えて煮ておく。
- ④にんじん、大根、じゃがいも、平こんにゃくを、【調味料B】と具材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通り始めたら、残りの具材を加えて煮込む。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、火を止めて絹さやをちらす。