

子どもたちにも人気の味！

まぐろのオーロラ煮



給食の人気メニューの一つ！
同様のレシピでカツオにも
応用できます。



材料（2人分）

まぐろ（角切）・・・150g
おろし生姜・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1程度
片栗粉、薄力粉・・・適量
（片栗粉：薄力粉＝1：3の割合）
揚げ油・・・適量

【調味料】

ケチャップ・・・大さじ2
味噌・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1/2

作り方

- ① まぐろに、おろし生姜としょうゆで軽く下味をつける。
- ② ①に片栗粉と薄力粉を合わせた粉をまぶし、油で揚げる。
（フランパンなどで揚げ焼きにしてもよい。）
- ③ 調味料を合わせて火にかけ、②のまぐろを加えてからめる。

まぐ介からひと言

オーロラとは、フランス語で「明け方」を意味します。オーロラ煮のオレンジ色のソースが、朝焼けの空の色に例えられたことが料理名の由来のようです。

オーロラソースはケチャップとマヨネーズを合わせたソースのイメージがありますが、給食ではケチャップをベースに味噌またはソースを加えています。



体も温まる 塩竈ならではの味！

しおがま汁



材料（2人分）

サンマ（すり身）・・・40g
タラ（角切り）・・・40g
大根・・・100g
ニンジン・・・1/3本
長ネギ・・・1/4本
豆腐・・・1/6丁
水・・・400cc
A { おろし生姜・・・小さじ1/2
みそ・・・小さじ1/2
片栗粉・・・小さじ2
B { 濃口しょうゆ・・・小さじ1強
食塩・・・少々
酒・・・少々
和風だしの素・・・少々

作り方

- ① サンマのすり身にAの調味料を入れ、よく練って味付けしておく。
- ② 大根、ニンジンはいちょう切り、豆腐は角切り、長ネギはななめ切りにする。
- ③ 鍋に水400ccと大根、ニンジンをに入れて煮る。
火が通ってきたら、①をスプーンで丸めながら落とす。
- ④ タラを入れ、Bの調味料で味を整える。
- ⑤ 豆腐と長ネギを入れて仕上げる。

給食担当者からひと言

市場見学を訪れた小学生が寒さに震えている姿を見て、
魚市場で働く方々がふるまったのが始まりです。
給食でも、サンマのすり身は一つひとつ鍋に落として丁寧に作っています。

