



東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

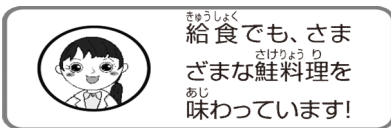
朝晩は涼しく感じる日も増えてきましたが、日中はまだ気温の高い日もあり体調を崩しがちです。毎日栄養をしっかりと摂って体調管理を心がけましょう。

新潟県村上市発祥の記念日 11月11日は「**鮭の日**」
100年

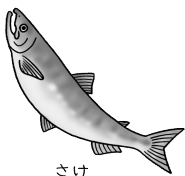
「鮭」という漢字のつくりの部分分解すると、「十 一 十 一」となります。ちょうど秋鮭の旬の時期でもあることから、鮭への感謝と鮭の良さを広めたいと新潟県村上市が1987（昭和62）年に制定し、11月11日が「鮭の日」となりました。

村上市では、毎年秋に「鮭魂祭」が行われ、鮭に感謝と敬意を込めてその魂を供養し豊漁を願います。

「鮭は捨てるところがない」と言われるほどほとんどの部位が使用され、村上市には100種類を超える多様な鮭料理があります。



魚 鮭



11月の献立から料理を紹介

* 鮭のちゃんちゃん焼き *

【材料 5人分】

生鮭	5枚
食塩	少々 (0.75g)
料理酒	大さじ1/2
生姜	2.5g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
きゃべつ	1枚
ピーマン	1個
白みそ	小さじ4
バター	小さじ4 (15g)
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭に食塩、料理酒、すりおろした生姜で下味をつけておく
- ② たまねぎはスライス、にんじんピーマンは千切り、きゃべつは短冊切りにしておく
- ③ バターで野菜を炒め、調味料で味付けしておく
- ④ 鮭をカップに入れ、その上に炒めた野菜をのせる
- ⑤ オープンを180℃に温め、15分程度焼く

「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理のひとつです。
◎ 給食では紙カップに鮭を入れてから焼きますが、ご家庭ではアルミホイルや耐熱皿などでも代用できます。
◎ 野菜を炒めると水分が出ますので、野菜を鮭にのせる際には水分を切ってからつけるようにしてください。