

岩沼市では11月の宮城県食育推進月間に合わせて、「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。今年度のテーマは「なんだべ！いただきます～！～もったいないをへらそう～」です。共通メニューは保育所等や小中学校給食で提供し、各種事業や食生活改善推進員協議会の活動など様々な食育活動を通して、皆さんの健康づくりを食の面から応援します。

## ★もったいないクイズ！★

- 日本では、毎日一人当たりどのくらいの食べ物が捨てられているでしょうか。
  - ①カレー Spoon 1杯分
  - ②お茶わん 1杯分
  - ③ラーメン 丼ぶり 1杯分
- 野菜や果物の皮には食べられるものもある。
  - ①YES
  - ②NO
- 「賞味期限」が過ぎてしまった食べ物は、どうしたらよいでしょうか。
  - ①もったいないので、気にしないで食べる。
  - ②見た目、匂いなどを確かめて、異常がなければ食べる。
  - ③1日でも過ぎたら、すぐに捨てる。



岩沼係長

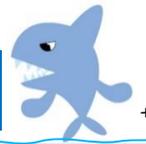


## 【クイズの答え】

「もったいない」を一緒に考えて、「もったいない」を減らしましょう！

- ①お茶わん1杯分 → 食残しや、食材を傷ませてしまったり、期限切れによる廃棄が80%を占めています。
- ②YES → 野菜や果物の皮にも栄養があるから、捨てずにとりましょう。
- ③見た目、匂いなどを確かめて、異常がなければ食べる。 → 「賞味期限」は目安であって、食べられる目安ではありません。

## 食べないなんてもったいない みやぎのおいしい幸をいただきましょう！



サメ吉

### 「いぎなりおいしい さめカレーライス」

※いぎなり…みやぎの方言で「とても」「すごく」という意味です。

- ◎材料 2人分
- 《ごはん》2人分
- 《もうかざめのから揚げ》  
※カレーの上のせて食べます。
- ・もうかざめの切り身 80～100g
  - ・下味 おろししょうが 小さじ1/2
  - ・酒 小さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・片栗粉、揚げ油 各適量

- 《シーフードカレー》
- ・玉ねぎ 中 1/3 個(80g)
  - ・にんじん 中 1/6 本(30g)
  - ・しめじ 1/3P (30g)
  - ・じゃが芋 中 1/2 個(50g)
  - ・シーフードミックス 25g
  - ・油 適量
  - ・おろしにんにく 小さじ1/2
  - ・カレールー(好みのもの) 2人分(36g)
  - ・りんご(すりおろし) 大さじ1強
  - ・トマトケチャップ 大さじ1
  - ・フルーツチャッパネ 小さじ1/2弱
  - ・中濃ソース 大さじ1
  - (あれば赤ワイン少々)
  - ★ピザ用チーズ 小さじ1
  - ・牛乳 大さじ2
  - ・バター 小さじ1弱
- (※牛乳とバターの代わりに生クリーム大さじ2強でもよい)

宮城県気仙沼市は、サメ類の漁獲量が全国の約8割を占めます。サメは「フカヒレ」が有名ですが、身もやわらかく、おいしく食べることができます。また、骨・歯・皮なども加工され、余すところなく使用されます。さめ肉を調理するときは、しっかりと水気をふきとり臭みをとることがポイントです。

### 🔍作り方

- ① さめ肉は一口大の角切りにし、水気をふいて下味をつける。(約30分) 汁気をきり、片栗粉をまぶして、170℃の油でこんがりと中心までよく火を通す。(※多めの油をしいたフライパンで焼いてもよい。)
- ② じゃが芋、にんじん、玉ねぎは皮をむき一口大に切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ 厚手のなべに油とにんにくを熱し、弱火で炒める。香りが立ったら、玉ねぎ、にんじん、しめじ、シーフードミックスの順に入れ、炒める。全体に油が回ったらじゃが芋と材料がかぶるくらいの水を入れ、ふたをして煮込む。
- ④ じゃが芋がやわらかくなったらアクをとり、◆の調味料を加えて、とろみがつくまで10分ほど煮込む。
- ⑤ 最後に★の材料を入れて仕上げます。ごはんとカレーを皿に盛り、①の揚げたさめ肉をのせていただく。

## 「三陸わかめのしゃきしゃきサラダ」

宮城の三陸沖でとれるわかめは、肉厚でしゃきしゃきとした歯ごたえがあり、緑色も鮮やかです。



- ◎材料 2人分
- ・緑豆はるさめ (乾燥、カットタイプ) 10g
  - ・まぐろ(またはかつお)の水煮缶 20g(固形量)
  - ・三陸産カットわかめ(乾燥) 2～3つまみ
  - ・きゅうり 中 1/3 本(40g)
  - ・ホールコーン(レトルト) 大さじ1(12g)
  - ・中華風ドレッシング(好みのもの) 大さじ2

### 🔍作り方

- ① はるさめは熱湯でゆで、ザルにとり水で冷やす。
- ② まぐろ(またはかつお)の水煮とホールコーンは汁気を切っておく。
- ③ わかめは水につけてもどす。
- ④ きゅうりはうすい輪切りにし、塩少々(分量外)で揉んでしんなりとさせ、水で洗い水気をしぼる。
- ⑤ すべての材料を混ぜて器に盛り、ドレッシングをかけていただく。

レシピ：岩沼市小中学校給食より



ツナ次郎 カッキー ほやもん サメ吉 ささまくん