

県内まるごと長崎県給食

市 町 名 平戸市

料理名	献立名：ごはん、牛乳、秋の香り平戸あごだしみそ汁、生月しいらの平戸夏香ソースづけ、おひたし、みかん	
材 料	分量(1人分)	作 り 方
ごはん 精白米 牛乳 牛乳 秋の香り平戸あごだしみそ汁 とびうおボール（冷） さつまいも 生しいたけ えのきたけ（水煮） ほうれん草 水 焼きあご（だし用） 麦みそ 生月しいらの平戸夏香ソースづけ しいら切身（40g） でんぷん 揚げ油 平戸夏香ジュース 橙酢 砂糖 うすくちしょうゆ おひたし 白菜 きゅうり うすくちしょうゆ 砂糖 みかん みかん	75 g 206 g 20 g 20 g 10 g 10 g 10 g 130 g 2 g 10 g 1 個 5 g 1.5 g 2 g 2 g 2 g 20 g 20 g 2 g 1 g 1 個	【秋の香り平戸あごだしみそ汁】 ①焼きあごでていねいにだしをとる。 ②さつまいも、生しいたけ、えのきたけ、ほうれん草を洗い、切る。（さつまいもは、1.5センチ厚さいちよう切り、生しいたけは、3ミリ厚さうす切り、えのきたけは、4センチ、ほうれん草は、1センチに切る。） ③だし汁にとびうおボール、さつまいも、生しいたけ、えのきたけを入れて煮る。 ④麦みそを入れ、最後にほうれん草を入れる。 【生月しいらの平戸夏香ソースづけ】 ①平戸夏香ジュース、橙酢、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮立たせ、ソースを作る。 ②しいらにでんぷんをまぶして油で揚げる。 ③揚げたしいらをソースにからめる。 【おひたし】 ①白菜、きゅうりを洗い、切る。（白菜は、3センチ幅12ミリ、きゅうりは、3ミリ厚さ輪切りにする。） ②蒸して、冷却する。調味料は混ぜ合わせる。 ③冷却した野菜を調味料で和える。



【特徴】

「秋の香り平戸あごだしみそ汁」は、平戸の特産物「焼きあご」でだしをとり、あご（とびうお）すり身の団子や野菜を入れたうまみたっぷりのみそ汁です。また、平戸市生月町でとれる「しいら」に、平戸市堤町で生産されている「平戸夏香」のジュース（果汁）をもとに作ったソースをからめた「生月しいらの平戸夏香ソースづけ」はさっぱりとした風味の料理です。平戸市は、山の幸海の幸が豊富にあり、地元の方々の協力により、平戸市内でとれたものを多く取り入れた給食を実施することができています。