

騎西学校給食センター 1月の献立紹介

(23日)

○埼玉西武ライオンズ応援献立

埼玉西武ライオンズの選手なら一度は食べたことがあるという、若獅子寮の名物「若獅子カレー」を加須市の学校給食で初めて提供することになりました。

若獅子寮は、埼玉西武ライオンズの新人、若手選手の寮です。

今回、西武ライオンズ全面協力のもと、選手たちが若獅子寮で実際に食べているカレーのレシピをご提供いただきました。

給食では、みなさんが食べやすいように鶏肉を使用し、カレーのルーの配合も調整して仕上げました。

試合などでベストなパフォーマンスを発揮するためには、日々の練習はもちろんのこと、食事や睡眠も同じくらい大切です。

(28日)

○かて飯の具

「かて飯」は、秩父地方の郷土料理です。「かて」とは、「混ぜる」という意味があり「かて飯」はいわゆる「混ぜご飯」のことを言います。炊き込むご飯ではなく、白いご飯に味付けした具材を混ぜて仕上げるのが特徴です。具材に決まりはなく、季節にとれる野菜や山菜などを使います。今回は、地元の方の農家の方をお願いして、里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を作っていただき、具材として使っています。

(30日)

○みぞれ汁

「みぞれ汁」は、大根おろしがたくさん入ったすまし汁です。

雨混じりの雪のことを「みぞれ」と言いますが、大根おろしの白さとその様子が「みぞれ」に似ているところから、大根おろしを使った料理に「みぞれ」とつけることがあります。

大根おろしには、ごはんなどのでんぷんの消化を助ける、消化酵素（アミラーゼ）が含まれており、おなかの調子を整えるのにも役立ちます。

地元の大根をたくさん使った、ごはんとの相性も抜群のすまし汁です。