



美味^おしいお話

平成28年 6月

本の中に出てくる食べ物が、20日（月）の給食に登場します。

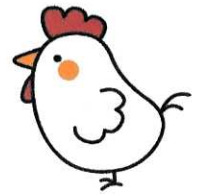
20日の献立

鯛めし、青菜のごまあえ、
鶏肉の照り焼き、
紅白すまし汁、デザート

紹介した本は
学校図書館で展示中。
借りられます！



鶏肉の照り焼き



『精霊の守り人』

上橋菜穂子／偕成社

現在テレビドラマにもなっているファンタジー『精霊の守り人』。本ではシリーズがたくさん出ているので、読んだことがある！という人も多いのではないのでしょうか？

用心棒のバルサが偶然助けた新ヨゴ皇国の皇子、チャグムは、100年に一度生まれるという精霊を体に宿していました。そのため、あらゆるものに狙われてしまいます。皇子を守る為、ふたりは旅に出ることになりました。

その旅に出る前に食べたのが鶏飯です。鶏肉を甘辛いたれにつけこみ、こんがり焼いた後、ぶつ切りにしてごはんまぶします。バルサも「じつにおいしい」と言っています。

『守り人のすべて』（上橋菜穂子、偕成社）には、この鳥飯の再現レシピが載っています。鶏肉に火が通ったら「みりんを照りを出す」と書いてあり、まさに鶏肉の照り焼きですね。これは、ごはんを食べる手が止まりそうありません。

鯛めし



「鯛めし」は愛媛県の郷土料理である、ということをご存知でしたか？愛媛県が面している瀬戸内海で鯛がよく獲れ、瀬戸内地方では魚といえば鯛をさすほど。鯛は身近な魚なのですね。

愛媛県では「鯛めし」の他に、鯛を使った「鯛そうめん」（煮付けの真鯛を丸々1尾そうめん盛る婚礼時の料理）や「ひゅうが飯」（新鮮な鯛の刺身を醤油味の出汁につけて熱いごはんに乗せていただくごはん）もあります。いずれも美味しそうですね！

参考資料：『食の地図』岸朝子 監修/帝国書院

鯛の豆知識クイズ



鯛には体の中に「鯛の鯛」と呼ばれる部分があります。さて、それはどの部分でしょう？

- 1、全身のうろこ 2、目（水晶体） 3、頭がい骨の中の耳石^{じせき} 4、胸びれの付け根にある骨

参考資料：『からだによく効く旬の食材 魚の本』講談社

いふくのまゝに、くまの鯛の鯛めし、さつまいも、うろこ、鯛めしのこ、鯛めしの鯛めしの鯛めし、ち：堀江