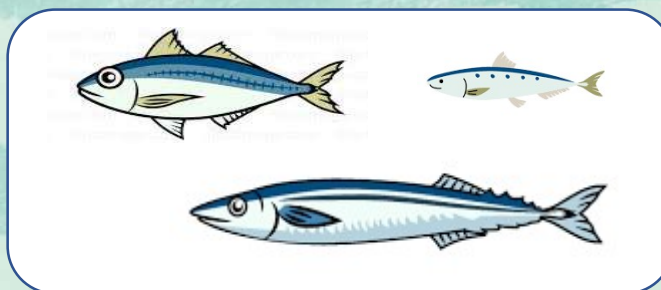


# 1月の食育の日の献立 「千葉県」の郷土料理

## さんが焼き

今日は、千葉県の郷土料理を紹介します。

千葉県の房総半島の海では、アジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさんとれます。



漁師さんたちはとれた魚を、船の上でみそといっしょに細かくたたき、『なめろう』という料理を作りました。

漁師さんは山に仕事に行くときには、アワビの殻に余った『なめろう』を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。

山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶようになったそうです。

給食では、千葉県の特産であるねぎ（根深ねぎ）とイワシのすり身で「山家（さんが）焼き」を作りました。

千葉県の郷土料理を味わって食べてください。



1月20日（水）実施

材料	4人分量 (g)	作り方
<b>【 さんが焼き 】</b>		
イワシのすり身	60	① しょうがは、すりおろす。ねぎは、みじん切りにする。 ② いわしのすり身に、塩・こしょう・しょうがを加え、よく混ぜる。 ③ ②に、とりひき肉・ねぎ・しょうゆ・みそ・酒・かたくり粉を加え、さらによく混ぜる。 ④ ③を形を整え、小判型にする。 ⑤ オーブンの天板に並べて焼く。
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうが	少々	
鶏ひき肉	160	
ねぎ	40	
しょうゆ	3	
白みそ	8	
酒	6	
かたくり粉	4	

