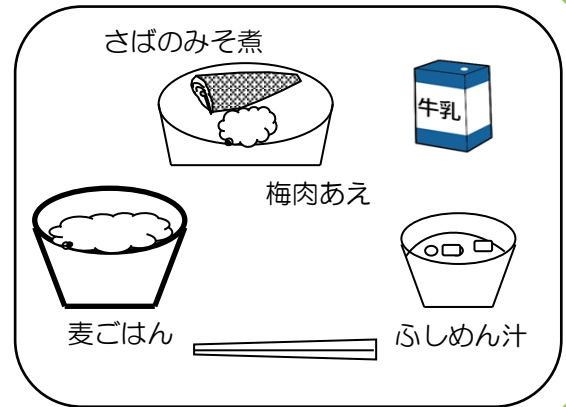


# 5月の給食献立より



- 麦ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- 梅肉あえ
- ふしめん汁



## 梅肉あえ(4人分)

| 材 料          | 分 量   |
|--------------|-------|
| キャベツ (短冊切り)  | 100 g |
| きゅうり (輪切り)   | 1 本   |
| にんじん(いちょう切り) | 20 g  |
| 花かつお         | 4 g   |
| ねり梅          | 8 g   |
| しょうゆ         | 小さじ 1 |
| 上白糖          | 小さじ 2 |

## 梅肉あえ(作り方)



- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② ねり梅・しょうゆ・上白糖を合わせる。
- ③ ①をゆでて冷まし、かるく絞って花かつおと②を合わせて混ぜる。

※学校給食では野菜をゆでていますが、家庭できゅうりを塩もみする場合は、しょうゆを調整してください。  
 ※ねり梅が無い場合は、梅干しから作ることができます。左記の※作り方を参考にしてください。

## ★ 手作り梅肉

**材料** 梅干し 4 粒・かつお節 3g  
 酒・はちみつ・しょうゆ各大さじ 1  
 みりん大さじ 1/2

### 作り方

- ① 梅干しは5分水につけて塩分を抜く。
- ② 梅干しをみじん切りにして、調味料と一緒に鍋に入れ、アルコールがとぶように加熱する。



香川県高松市の栗林公園には江戸時代に平賀源内が管理していた薬草園跡「百華園」などに約 150 本の梅の木があります。

梅の花は、「令和」の元号とも関係があり、万葉集が編さんされた時代から日本人に親しまれています。

## 栗林公園の梅



写真提供：(公社)香川県観光協会



たこときゅうりの梅肉添え

## 梅肉のはたらき



梅に含まれているクエン酸には、カルシウムや鉄の吸収を高める効果や疲労回復効果があります。気温が上がり体力が落ちやすい今の季節。食欲を増し、食中毒の予防にも効果的な梅肉を使った料理はお勧めです。

レシピ提供：高松市学校給食研究会