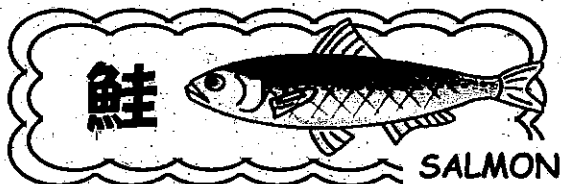


# 11月 給食だより



一年でもっとも過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

## 今月の白山のめぐみん



この時期、白山市を流れる手取川には鮭が遡上してきます。鮭は川で生まれて、日本海を北上し、オホーツク海で夏を過ごしてから3、4年を過ごし、また生まれた川に帰ってきます。その入り口となるのが白山市の美川地区です。今日はその鮭について紹介しましょう。

### 《鮭の種類と調理》

種類	特徴	調理法
あきざけ しろざけ <b>秋鮭(白鮭)</b>	油が少なめで日本でとれる一般的な鮭のこと 味は淡白	フライ ホイル焼き ムニエル
ぎんざけ <b>銀鮭</b>	油が多めで身が柔らかい	焼き シチュー、鍋
べにざけ <b>紅鮭</b>	鮭の赤色が濃い 鮭の味がしっかりある	焼き おにぎりの具
<b>アトランティック サーモン</b>	油分が多く、コクがある	刺身、ソテー ムニエル
<b>トラウトサーモン</b>	トラウト=マス(鱒) 油分が多く、身が柔らかい	刺身 焼き、ムニエル

鮭の特徴に合わせて、おいしく調理してみてください。

### 鮭の身は

あかみ しろみ  
**赤身!白身?**

鮭は赤い身だけど、実は「白身魚」に分類されます。

身の赤さは鮭の筋肉にある

**「アスタキサンチン」**

とよばれるもので、

- ・強い抗酸化作用
- ・心筋梗塞、脳卒中予防
- ・ガン予防
- ・アンチエイジング

などに効果があるといわれています。



白山めぐみん  
レシピ

## 白山丸ごとグラタン

白山市の地場産物を詰めたグラタンです。ぜひ、旬の秋鮭で作ってみてください。

### 材料 (4人分)

- ・鮭切り身……4切
- ・しょうゆ、酒(下味)……少々
- ・堅豆腐(木綿でも)……1/2丁
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・にんじん……1/4本
- ・しいたけ……2、3枚
- ・万能ねぎ……少々
- ・サラダ油……少々
- ・しょうゆ、みりん……各大さじ1
- ・たまご……1/2個
- ・溶けるチーズ……適量

### 作り方

1. 鮭は下味をつけておく。野菜はせん切りにしておく。豆腐は軽くずして、水気を切っておく。(木綿豆腐の場合は、ペーパータオルに包んで2分ほど電子レンジにかける)
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんじん・しいたけを炒める。くずした豆腐もあわせてサッと混ぜたら、火を止めてほぐした卵と万能ねぎを入れてあわせる。
3. グラタン皿等の耐熱皿に鮭、2のけんちんの具をのせてから上にチーズをふりかけて、オーブンで鮭に火が通るまで焼く。

