



# 給食だより



食べ物は、<sup>きん</sup>菌、<sup>こうぼ</sup>かび、<sup>はっこう</sup>酵母など微生物の働きで「発酵」や「<sup>ふはい</sup>腐敗」が起きます。「発酵」とは、人にとって良い変化をすることです。日本では古来よりたくさんの種類の「発酵食品」が作り続けられてきました。近年では特に日本の伝統的な発酵食品の素晴らしさが見直されています。

## 良いことがたくさん！ 発酵食品の特徴

### 保存がきく

発酵により体に良い微生物が増えて、腐敗菌を抑える働きをします。



### 独特の味と香りがつく

微生物の力でたんぱく質をうまみ成分に変えたり、でんぷんを糖やアルコールに変えることにより、独特のおいしさや香りを生み出します。



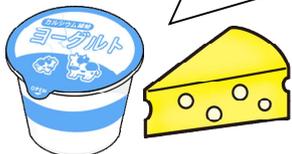
### 栄養価が高まる

微生物の働きでビタミンなどの栄養が増えます。微生物自体が、おなかの調子を整える、免疫力を強化するなど体に良い働きをするものもあります。



## 日本の伝統的な発酵食品

身近な発酵食品にヨーグルトやチーズがあります。成長期に大事な栄養がとれるので、積極的に食べましょう♪



みそ



酢



酒



みりん



甘酒



しょうゆ



つけもの



納豆

### 石川県の発酵食品

こんかいわし・かぶらずし・いしるなど



米、塩、海産物が豊富で、冬でも湿度が高く気温が低いことを生かした、特有の発酵食品があります。

くせになる発酵食品のおいしさをぜひ味わってみましょう！



## さばのゆずみそ焼き

給食レシピより

\*材料\* 【4人分】

- ・さば切り身 4切れ
- ・塩 適量
- ・ゆず 好きなだけ
- ◆酒 大さじ1
- ◆みりん 大さじ1
- ◆みそ 大さじ2
- ◆さとう 小さじ1

\*作り方\*

- ①さばに塩をふる。10分くらいおいたら、キッチンペーパーで塩と浮いた水分をふきとる。
- ②ゆずは皮をみじん切りにする。果肉は輪切りにする。ゆずの皮と◆の調味料を混ぜ合わせて、さばにまんべんなく塗る。輪切りの果肉を魚の上のせて、ラップで包み冷蔵庫で1時間ほど置く。
- ③ラップからとりだしたさばとゆずをアルミホイルにのせて、魚焼きグリルなどで焼く。(途中でこげそうになったら、アルミホイルをかぶせる。)

★能美市の特産品であるゆずを使ったお魚メニューです。発酵調味料の効果で、くさみがとれる、うまみが増える、冷めてもパサつかないなどたくさん良いことがあります。

