

給食だより 2018 10月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林141番地(旧大沢野)

TEL076-467-1000

ホームページアドレス

<http://www.sasazuen.or.jp>



金木犀の甘く爽やかな香りが漂いはじめる季節となりました。近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。疲れ目は目の使い過ぎがきっかけとなり起こります。目の健康のために、目の休憩とストレッチで疲れ目にならないよう心がけましょう。

ちょこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、“エリンギ”を使っていきます。

○エリンギのうま煮(2人分)

- ・エリンギ …2~3本
- ☆しょうゆ …大さじ1
- ☆酒 …小さじ1
- ☆砂糖 …小さじ1
- ☆ごま油 …小さじ2

- ①エリンギは適当な大きさに裂く。
- ②電子レンジ対応の深めの皿にエリンギを入れ、☆印の調味料を上からかける。
- ③ラップをして電子レンジ600Wで2~3分加熱する。
エリンギがくたっとしたらOK!
- ④調味料が全体にいきわたるよう軽く混ぜて出来上がり!

※エリンギのうま煮をベースにしてベーコンとトマトを加えて炒め物にしたり、エリンギの本数を減らしてしめじを1/2パック加えて、うま煮にするアレンジもできます。
※エリンギは噛む力が弱い方には歯ごたえがいいので裂いて細かくして調理すると食べやすくなります。

ちょこっと豆知識

エリンギは日本の食卓に定着していますが元々はヨーロッパが原産で日本では自生しておらず、日本のエリンギは全て人工栽培のものです。

新鮮なエリンギの選び方は、カサの色が薄い茶色で開きすぎでないもの、軸が白くて太く弾力があり硬さのあるものがよいです。

エリンギに限らずすべてのきのこは水気を嫌うためビニール袋やラップで包み冷蔵庫で保存します。購入したトレーのまま保存する時は、ラップに穴をあけて水滴がたまらないように工夫しましょう。



○ご当地グルメin富山

- ・かずみ野ご飯
- ・海老と野菜の煮物
- ・かつちり
- ・のっぺい汁



○敬老の日会食

- ・マグロのてこね寿司
- ・鶏つくねの照り焼き
- ・里芋の西京味噌煮
- ・清し汁
- ・オレンジ



・てこね寿司
カツオやマグロなどの切り身を醤油・砂糖などで作るタレに漬けて「漬け」にし、それをご飯または酢飯の上に盛った料理です。



・かずみ野ご飯

里芋と米と一緒に炊き、醤油味に煮込んだ干しずいき、塩と酒で味付けした鶏肉と軽く塩漬けにしたカブを混ぜ込んだご飯です。

・かつちり

直径2~3センチほどの小さなジャガイモをきれいに洗って皮付きのまま、醤油と砂糖で味付けして汁気がなくなるまで煮詰めた郷土料理です。



ご当地グルメ

全国各地の郷土料理を
ご提供いたします。

10月の行事食

