

## 発酵食品・調味料等を活用した学校給食

### 南総学校給食共同調理場

#### 【献立名】

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ パパイア入りハンバーグおろしソース
- ・ 大根と鶏肉の塩こうじスープ
- ・ さつまいもサラダ
- ・ 卵不使用マヨネーズ
- ・ 梨ゼリー



#### 【発酵食品を使った献立メニューの紹介】

塩こうじは、米こうじと塩、水だけでつくる日本の伝統的な発酵食品です。肉や魚などを塩こうじに漬け込んだりすると食材がやわらかくなり、うま味成分をつくり出し、料理をワンランク上げてくれます。また、野菜との相性もよく、浅漬けや煮込み料理など、やさしい味わいに仕上げることができます。少し加えるだけで料理のおいしさを増すことができる万能調味料といえます。今日の給食は、市原産の大根を使った塩こうじスープです。

#### 【市町村の発酵文化等】

かつての千葉県の農村では、冬の農閑期に1年分の味噌を仕込んでいた。千葉県の伝統的な醗酵食品「豆造」は、千葉県の上総地方、特に市原市周辺を中心に伝承されている。