

がつ にち か
12月13日(火)

ふるさと給食の日



※ふるさと給食とは…白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食

本日の献立

◎ほっきカレー ◎みかん ◎牛乳

牛乳

ほっき
カレー

みかん



白老には牛肉・海産物・たまご・しいたけなどの特産品

があり、おいしい野菜を作る農家もあります。

ふるさとの味をおいしくいただきましょう！

ほっきカレー



「いぶり中央漁業協同組合虎杖浜ほっき部会」で
ってくれたホッキ貝を虎杖浜地区の組合員みなさんから、
250kg寄贈していただきました。

身を湯通しすると、鮮やかな赤色にかわり、シコシコと
した食感を楽しめます。(貝柱もおいしく食べられます)

うま味となるアラニンやグリシンなどのアミノ酸を豊富
に含んでおり、食べたときに甘味となっておいしく感じら
れます。

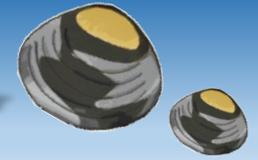
また、疲労回復や肝臓の機能が上がるタウリン、美肌
効果も期待できるグリシンなど、おいしくて健康にも良い
成分がたっぷり含まれています

今日の献立は、寄贈していただいた白老産のホッキ貝を
たっぷり使った『ほっきカレー』です。

感謝の気持ちを大切に、味わって食べましょう。



給食から知ってみよう！ ふるさと **白老**



ホッキ貝って、どんな貝？

白老町のホッキ漁は、7～10月の間に行われており、殻の長さが8.5cm以上のホッキ貝を獲っています。小さなものまで獲ってしまうと、白老の海からホッキ貝がいなくなってしまうため、制限しながら漁を行います。ホッキ貝は6～7年でみなさんが食べられる大きさまで成長します。うまみ成分が多く甘みのある奥深い味わいがあるほか、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富で、おいしいだけでなく、体に大切な栄養も摂ることができる食材です。今回は『ホッキカレー』ですが、他にも「ほっきごはん」や「バター焼き」、「刺身」など、おいしい色々な料理方法があります。



ホッキ貝の 上手なむき方



くぼみのある方を手前に持ちナイフを差し込み、滑らせて貝を開きます。身に傷をつけないように貝柱を片方ずつ切り離して下さい。

参考及び引用：胆振太平洋ホッキ貝振興協議会「北海道胆振の北寄貝」

白老町で獲れる貝は何？



白老町では、様々な貝を獲っています。今日みなさんが食べているホッキ貝はもちろん、ホッキ貝と同じ調理方法で食べることができる「サラ貝」、寿司や刺身にしてもおいしい「エゾバカ貝」、バーベキューなど炭火焼きにできる「ツブ貝」などがたくさん獲られています。

ホッキ貝や紹介した白老町で獲れる貝もとてもおいしいので機会があればぜひ食べてみてください。