



食丸くんの食卓

みんなの食育を応援する「忍者食丸くん」が、
うつのみやのおいしい「食」を紹介



生産者に 聞くの段

お弁当の定番 卵生産者
道場宿町 刈部 明彦さん



ひよこから健康的なニワトリを育て、また、栄養を吸収しやすい餌にこだわり、黄身がオレンジ色で濃厚な味わいの卵を生産しています。

「まちのたまご屋さん」として親しまれて50数年。排泄物などは、発酵させて農家の人に肥料として使ってもらうなど地域に密着した循環型の畜産業を目指しています。また、妻が作った手作りプリンが口コミで評判になったことをきっかけに、皆さんに卵をもっと身近に感じてもらいたくて、プリンの販売も始めました。

こだわって、そして心を込めて作った卵です。ぜひ一度食べてみてください。



※刈部さんの卵は、「刈部養鶏場タンタハウス」(道場宿町)でも販売しています。

料理 の段



あなたのためのお弁当コンクール 旬味旬菜愛の倍返し弁当

大好きだけど、時々素直になれない娘から母へ、口では言えない感謝の気持ち。そんな思いを込めて作った「旬味旬菜愛の倍返し弁当」が、あなたのためのお弁当コンクール(※1)で、「うつのみや食育フェア大賞」を受賞しました。おかずの一つ「秋刀魚のさる文様焼き」は、日光東照宮の陽明門柱の「逆さのさる文様」を再現しています。



■メニュー考案者 陽西中学校3年小森麻未さん、櫻井里菜さん



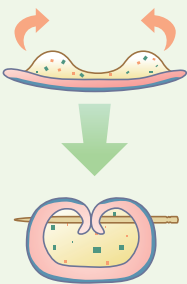
秋刀魚のさる文様焼き (2個分)

■材料

- サンマ 1尾
- 下 { 牛乳 10ミリリットル、塩 0.6グラム
- 味 { ラム、コショウ 少々
- 具 { レンコン 40グラム、ショウガ 6グラム、みそ 4グラム、片栗粉 6グラム、おから 20グラム、牛乳 10ミリリットル、ゆでて細かく刻んだホウレンソウ 適量

■作り方 (※2)

- 1 三枚下ろしにしたサンマに下味をつける。
- 2 レンコン、ショウガを粗みじん切りにする。
- 3 2に他の材料を入れ混ぜる。
- 4 1のサンマの水分を拭き取る
- 5 サンマの身の上に3の具を乗せ、両端を巻き、つまようじで留める。
- 6 裏返して耐熱皿に乗せ、電子レンジで火が通るまで加熱する (500~600ワットで2分30秒程度)。
- 7 グリルなどで表面に焦げ目をつける。



1 秋刀魚のさる文様焼き 2 雷都こんにゃく 3 栃木巻 4 干し野菜のごま酢和え 5 桜エビと里芋のおやき 6 鰯とひじきのとろろ焼き 7 なすのお浸し アスパラのみそ和え 8 水ようかん

■1月24日(金)~31日(金)に市役所16階で限定販売します。

◎「食丸くんの食卓」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※1中学生が、自分の食生活に関心を持ち、健康な食生活を送れるよう、家庭科の授業で学んだ献立の作り方や調理の仕方を生かし、家族や友達など食べてくれる人のことを考えて作るお弁当のコンクール。

※2家庭で作りやすいように一部アレンジしています。