



～いわき市 学校給食献立紹介～

とり肉の梨酢マリネ

一人当たり栄養価(中学校): エネルギー190kcal/たんぱく質 11.4g/塩分 0.4g



いわき梨を使った「とり肉の梨酢マリネ」

いわき市教育委員会では、毎年磐城農業高等学校とタイアップした食育事業を行っています。平成28年度は食品流通科のオリジナル加工品「梨酢」を使用しました。梨ジャムを作る時に出る梨の芯を利用して作った果実酢で、製品化するのに3年もかかったそうです。

今回のマリネソースには、いわき市産の梨のコンポートを入れて、梨の味と香りを生かせるよう工夫しました。

甘くて香りのよい梨酢は、水や炭酸水で薄めて飲んでもおいしいんだっぺア。



材料(4人分)

- とりむね肉 60g × 4個
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- 梨のコンポート 40g
- 酒 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 醤油 大さじ 1
- 梨酢 小さじ 1
- レモン果汁 小さじ 1
- 玉ねぎ 1 / 4 個
- 赤パプリカ 5g
- 黄パプリカ 5g

(味は、好みで調節してください。)

作り方

1. とりむね肉にでん粉をまぶし、180℃の油で5～6分揚げる。
2. 梨のコンポートはミキサーにかけてピューレ状にする。(フォーク等でつぶしてもよい)
3. 玉ねぎは薄切り、赤パプリカ、黄パプリカは細めのせん切りにする。
4. 鍋に2の梨のピューレ・酒・砂糖・醤油を入れて煮立たせ、玉ねぎを加え、やわらかくなったらパプリカを入れる。
5. 火が通ったら梨酢・レモン果汁を入れてマリネソースを仕上げ、揚げたとり肉にかける。



【献立例】

平成28年度
磐城農業高等学校「オリジナル食材使用献立」
ごはん/牛乳/とり肉の梨酢マリネ/
ポトスープ/豆乳パンナコッタ

一食当たりの栄養価(中学校): エネルギー814kcal/たんぱく質 27.6g/塩分 1.9g

いわき市の温暖な気候は、梨の栽培に適していて、市内には130軒もの梨農家があります。収穫した梨は、小川町にあるJAいわき市梨選果場を集められ、光センサーで、甘さや色などを選別してから、「サンシャインいわき梨」ブランドとして全国に出荷しています。

