



～いわき市 学校給食献立紹介～

さんまのつみれ汁

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー176kcal/たんぱく質 8.9g/塩分 1.2g



いわきの秋の味「さんまのつみれ汁」



さんまのつみれ汁は、いわき市の郷土料理です。いわき市では、秋になると小名浜港を中心にたくさんのさんまが水揚げされるため、さんまを使った郷土料理が多くあります。さんまのすり身をつまんで汁に入れることを「つみいれる」といい、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになったと言われています。

さんまなどの青魚には、DHAやEPAなど体によい働きをする脂肪酸が多くふくまれています。頭の働きをよくし、生活習慣病を予防する効果があります。家庭でも、積極的に食べてほしい食材の1つです。

材料(4人分)

- さんまのすり身.....約2尾分
 - しょうが.....少々
 - みそ.....小さじ2/3
 - でん粉.....小さじ2
 - ごぼう.....1/5本
 - にんじん.....中1/3本
 - 大根.....小1/4本
 - 豆腐.....約1/2丁
 - 長ねぎ.....約1/2本
 - しょうゆ.....大さじ1と1/3
 - だし汁.....400ml
- (味は、好みで調整してください。)

作り方

1. しょうがはみじん切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。ごぼうは小口切りにして水にさらしてあくを抜く。長ねぎは小口切りにする。
2. ボウルにさんまのすり身・しょうが・みそ・でん粉を入れて、よくこねる。
3. 鍋にだし汁を沸かし、ごぼう・にんじん・大根を入れる。野菜に火が通ったら、2のさんまをスプーンか手で、一口大にして入れる。
4. つみれがすべて浮かんできたら豆腐を入れ、しょうゆで味を整え、長ねぎを入れて仕上げる。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



【献立例】

ごはん/納豆/牛乳/
厚焼き卵/さんまのつみれ汁



食数の多い給食センターでは、約3,000人分のつみれを作ることもあります。

給食センターでつみれ汁を作っている様子

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー869kcal/たんぱく質 37.5g/塩分 2.0g