

今日の給食は、さんまの竜田揚げ、卵の花炒り煮、わかめと大根の味噌汁、ご飯、牛乳でした。わたくしの記憶が正確ならば（怪しい）今年度の給食に「おから」が登場したのは初めてではないでしょうか？おから（卵の花）は、豆腐を作るときにできる残り物で、安くて栄養満点な食材ですね。本日の給食のおからは、野菜と豚ひき肉などが入っていてさらに栄養価がアップしていました。なんとなく子供のころ食べた母親のおから料理の味と同じような感じがして、懐かしくおいしくいただきました。おからは低カロリーで高タンパク、食物繊維も豊富でおいしいのですが、ちょっと地味目な立ち位置のような気が…。でも子供たちには結構人気のあるメニューの一つなんですよ（甘めの優しい味付けがよいのかな？）。今日はさんまの竜田揚げも登場しました。脂がのっていてとてもおいしかったです。「唐揚げ」は下味を付けた食材を揚げたものの総称で、唐揚げの中で衣に味の付いていないものを「竜田揚げ」と呼ぶのだとか。中国から伝わったので「唐」揚げで、ニンニクを使うのが基本だそうです。一方、日本発祥と言われる竜田揚げは、ニンニクを使わず下味は醤油とみりんが基本なのだとか。

