



# 給食室より



## 2月の郷土料理 千葉県

給食

### いわしのさんが焼き

いわしをみそと一緒に細かくたたいた「なめろう」を焼いた料理です。



### ふうかし

あさりが入ったみそ汁で、冷凍技術がなかった時代にあさりをふかしてから輸送しており、そのふかし汁で作ったことから「ふうかし」という名前になりました。



### 鶏めし

高津（たかつ）地域の郷土料理で、醤油で煮た鶏肉をご飯と混ぜるだけのシンプルな料理です。



### 鉄砲巻き

醤油で味付けしたかつお節を具にした太巻きです。ごはんはすし飯ではありません。

## 今月のおすすめレシピ

### みそポテト（大人4人分）

#### 《材料》

じゃがいも	280g
小麦粉	20g
揚げ油	適量
（調味料）	
みそ	20g
砂糖	20g
酒	3g
本みりん	4g
水	10g

#### 《作り方》

1. 調味料をすべて混ぜ合わせて煮詰めます。
2. じゃがいもを乱切りにして、水にさらします。
3. 小麦粉と水を混ぜて、少し緩めの衣を作ります。  
じゃがいもの水気を切り、衣をつけます。
4. 油を180°Cに熱し、じゃがいもを揚げます。
5. 1のたれをポテトにかけて完成です。



1/19のおやつで提供しました。