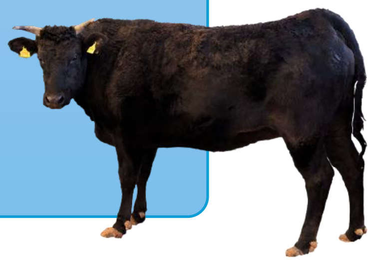
1月19日(月)給食通信

3-6年生

東京の島である八丈島の伝統的な郷土料理「ムロ節ごはん」を紹介します。冷蔵庫がなかった時代、八丈島では獲った魚をくんせいにして保存していました。ムロ節も同様に、ムロアジをくんせいにして作られています。そのため、ムロ節自体にうま味が凝縮されています。細かくほぐしたムロ節を小松菜と一緒に炒めて醤油で味を付け、ご飯と混ぜて完成です。また、今日のすき焼き煮の牛肉は、東京産のブランド黒毛和牛である「東京ビーフ」を使っています。東京ビーフは、青ヶ島など東京生まれの牛や、家畜市場から導入した牛を町田市などで育てた、東京育ちの「東京都産黒毛和牛」です。年間出荷頭数が数十頭で、他のブランド牛に比べ圧倒的に数が少ないことから「幻の黒毛和牛」と呼ばれることもあります。キメが細かくツヤがあり、きれいにサシが入った肉質です。良質な脂の甘味と濃厚な肉の旨味を味わうことができます。

みんなでLunch！
Delicious Day！

- ムロこまご飯
- すき焼き煮
- ごま和え
- ぽんかん
- 東京牛乳