

【2月8日（月）】

<ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食>

「ごはん のり 牛乳 さばの塩麴焼き きのこ入りおひたし 呉汁」



<今日のメインは？>

2月6日は「海苔の日」だそうです。ミネラルが豊富な海苔は、ベジマンデー献立にはぴったりの食材です。

<K先生のつぶやき>

今日はペスコベジマンデーである。まず目に飛び込んできたのは大きめのさばだ。本校給食のさばはいつもうまい。すぐにでも食べたいところだが、ぐっとこらえて、まずは汁物からいただく。うん、うまい。じゃがいも、大根、にんじん、豆腐、油揚げ、小松菜、なるとなど具材も豊富で、満足感がある。特にこんにゃくがアクセントになっている。あ、気がいたら器が空っぽだ。（ところで、今日の汁物「呉汁」とは一体なんだろう？ 名前は給食でよくきくが、あまり考えたことがなかった・・・）

汁物で胃が落ち着く。つぎに青物をいただく。口に入れると、ほうれん草のやわらかな食感で、すがすがしい香りが口いっぱい広がる。爽やかだ。次にエリンギの旨味と爽やかな食感を共に味わう。ここで、さらなる旨味が口の中に広がっていく。これは何だろう。あ、ネギだ！ うまい・・・。

そしてメインディッシュのさばをいただく。口に入れると、引き締まった身と濃厚な脂の旨味がたまらない。ご飯に合う。それにしても今日の塩味はいつも以上に旨味が強い。そうだ。塩麴だ。どうりで十分な旨味を感じる塩加減なのに、塩辛くはないわけだ。ご飯がどんどん進んでなくなりそうだ。ここで、お盆の脇に鬼滅の刃風（市松模様）の海苔があることにやっと気づく。ごはんがなくなるころだった。危ない危ない。袋を丁寧に開けて1枚食べる。味海苔だ。うまい。僅かに残ったごはんをくるりと巻いて、はむはむ。うんうん。今日の給食何度目かの幸せを味わう。今日も多様な具材を使ったメニューを考案してくださった M 先生と、美味しさ引き立つ調理をしてくださっている調理員さんたちに感謝して、手を合わせる。「ごちそうさまでした。」

<M先生からのコメント>

呉汁は、「ごじる」と読みます。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」といいます。秋に収穫された大豆が出回る秋から冬が旬です。大豆といろいろな野菜の入った呉汁は、栄養価の高い料理で、体が温まることから、冬場の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。



**給食では、大豆の水煮をすりつぶして使っています。どろっとしていますが、生徒のみんなからも愛されているメニューの一つです。**

<生徒からのコメント>

「呉汁の味がとてもおいしかったです！」

「さばは脂がのっておいしかったです！」