

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和8年6月19日

宮津の食材をふんだんに使った給食を通して、宮津のよさを感じてください！

へしこの魅力と宮津の魚について

今日の「みやづへしこチャーハン」に入っている「へしこ」は山一水産さんにお世話になりました。へしこはサバなどの青魚を塩漬けにし、米ぬかに長期間漬けこんで発酵・熟成させた、福井県や京都府丹後地方の伝統的な郷土料理です。塩漬けにしているため、塩辛さを感じる食材ですが、昔のへしこは保存食として、腐らないよう作られていたので、今よりもっと塩辛かったそうです。塩辛い中にもうま味があって、料理に使うとコクが出ておいしいです。

せっかく海に近い宮津にすんでいるのだから、宮津でとれるいろんな魚について知って、おいしく食べてほしいというのが山一水産 佐田野さんの願いです。

近年、魚があまりとれず、魚の値段も上がってきています。宮津の新鮮でおいしい魚がいつまでも食べられるように、みなさんもぜひ魚に興味を持ってほしいです。



山一水産 佐田野さん



みやづ 宮津の美味しい魚の魅力を知ってほしいです。

まめ モロッコ豆ってどんな豆？

モロッコ豆は「モロッコいんげん」と呼ばれ、さやごと食べる「さやいんげん」の仲間です。さやが平べったい形をしていて、大きさは、長さ14cm、幅2cm程度あります。今が旬の時期で、シャキシャキとした食感と特有の甘味が特徴です。

さやの色は緑色で、加熱するとより鮮やかな緑色になります。今日はポトフに入っていますよ。

これがモロッコ豆。平べったいのが特徴です！



普通のいんげん豆です！



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 へしこは漁師の言葉の「へしこむ」からついた名前ですが「へしこむ」とはどんな意味でしょう。

- ア 塩をまぶす イ たるに押しこむ ウ ぬか漬けにする

Q2 モロッコ豆はいんげん豆の仲間ですが、「いんげん」は江戸時代のある人物の名前から付いています。それはどれでしょう。

- ア お坊さんの名前 イ お殿様の名前 ウ 商人の名前

給食の時間には、農家さんや調理員さんを取材した食の日動画を視聴しています。

20 10 5分