

～瀬戸ヶ谷小学校 「夏野菜のかき揚げ」給食を紹介します。～

7月、瀬戸ヶ谷小学校の給食には夏恒例の特別献立「夏野菜のかき揚げ」が登場します。

かぼちゃ、いんげん、コーンなどの夏野菜を天ぷら衣に混ぜ、調理員さんがひとつひとつ成形する手作りのかき揚げは、野菜だけを使うので野菜の甘みを感じられます。手作りの天つゆをつけて食べると、ごはんがすすみます。毎年、大好評の献立です。



献立：ごはん・牛乳・夏野菜のかき揚げ・きゅうりの梅肉あえ・さつま汁

○調理の様子 「給食室は朝早くから大忙しです！！」



野菜は「かぼちゃ・たまねぎ・コーン・さやいんげん・にんじん」を使います。にんじんは機械で切りますが、ほかの野菜はすべて手切りします。
〔写真は200人分の量です。〕



野菜と衣を混ぜます。



1個ずつ計量して成形します。




シートごと油へ入れて、途中でシートを取り除きます。



全校で約600個のかき揚げを作りました。

○子どもたちの感想 「おいしかった!」「また食べたい!」の声多数♪



野菜がたくさんあって、栄養満点だと思う

天つゆとの相性が絶妙

口の中に入れた瞬間、夏の世界が広がった

苦手な野菜が入っていたけど、かき揚げだったから食べられた

夏野菜がもっと好きになった

ひとつひとつの野菜が甘かった

夏の季節を感じられた

カラッと揚がっていて、サクサクとしっかりとりがある

いろいろな野菜が入っていておいしかった

モチッとしていて、サクッとした衣がより引き立つ

冬野菜バージョンも食べてみたい

「夏野菜のかき揚げ」レシピ

材料 (4人分)

かぼちゃ 中 1/16 個 (100g)
たまねぎ 中 1/2 個
ホールコーン缶 40g
さやいんげん 2本
にんじん 中 1/10 個 (20g)

【衣】

小麦粉 56g
片栗粉 4g
卵液 20g (約 1/2 個分)
食塩 少々
水 24g (固さを見て調整)

【天つゆ】

しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 2
だし汁 小さじ 4

作り方

- ① 野菜を切る (かぼちゃ: 短冊切り、たまねぎ: うす切り、さやいんげん: ななめ切り、にんじん: せん切り)
- ② ホールコーンはザルに開け、水気をきる。
- ③ 衣の材料を合わせ、野菜を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 4等分して、クッキングシートの上に成形する。
- ⑤ 160~170℃の油で揚げる。
- ⑥ 天つゆの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。



かき揚げは崩れやすいので、クッキングシートの上に成形して、シートごと油に入れます。しばらくするとシートから自然にはがれるので、シートだけ取り除くときれいに揚がります