

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和4年7月13日



「みやづ食の日」って??

毎月19日前後は「みやづ食の日」です。「みやづ食の日」には、宮津でその月にとれる食材をふんだんに使った献立を提供します。宮津の食材を知り、食べることで、宮津のよさを知る日にしましょう。

今日は、**オイルサーディン**と**オリーブオイル**を使った料理です。

みやづとくきん 宮津の特産！オイルサーディン

宮津の「竹中罐詰」さんでは缶を開けた時に美しく、一尾味わって美味しいと感じる商品づくりをされています。

オイルサーディンを作る上で苦労されていることは、**原料の調達と原料の鮮度**と聞きました。オイルサーディンの原料は小ぶりな「イワシ」です。自然が相手で、環境の変化を大きく受けるので、調達が難しい時があるそうです。また、イワシは鮮度が悪くなるのが早いので、イワシを仕入れる時や加工中も気を抜かずに、手間暇かけることが美しく美味しい缶詰づくりにつながるそうです。



見た目もとても美しいオイルサーディンです！今日はオイルサーディンを使ったグラタンにしました！味わっていただきましょう♪

からだ ゆら 体によい！由良のオリーブオイル

由良の地域では、放棄された土地を開拓し、宮津を盛り上げていきたいという思いから、平成25年に「由良オリーブを育てる会」でオリーブを育て始めたそうです。最初はオリーブ茶から始まり、「オリーブオイル」が作られたのは、平成28年で、他にも新漬けやオリーブせんべいもあります。オリーブは1つ1つ地域の皆さんの手で収穫され、手間暇をかけて作られています。

由良オリーブを育てる会
藤原さん 藤本さん

ポリフェノールの一種「オレウロペイン」が含まれていて、体に良いです！



給食時間に動画でも伝えていきます



★クイズ★

Q1 「オイルサーディン」の原料となる魚は何でしょうか？

ア. サバ イ. サケ ウ. イワシ

Q2 オリーブはいつから育てているのでしょうか？

ア. 平成25年 イ. 平成28年 ウ. 令和元年

