

園めぐり、
お昼どき、
この一品



この子どもたちはみんな人参のぬかづけが大好き。なんと姉妹園から分けてもらった四十年物の糠床ぬかどで作られた特製の糠漬けなのでした。皮をむいて丸ごと一昼夜漬けただけの人参は、程よい塩味と酸味と甘味があって、おいしい。だから、どの子のお皿からも真っ先になくなってしまいます。

素材そのものの味を幼いときに味わってほしいと、つけあわせのブロッコリーもじゃがいもも、かるく塩ゆでしただけ。大きく切りわけた野菜においしそうにかぶりつく子どもたち。鮭の皮も手でむいて、どの子もべろりと食べてしまったのはびっくり。そしてお皿を持って調理室に行きお替わりしてくるのでから。

作り方

1. 生鮭の切り身に塩コショウして、小麦粉をまぶし、よくはたく（粉が多いとこげやすい）。
2. ホットプレートに並べ、バターをのせ（1人当たり3g）ふたをして蒸し焼きにする。いい香りがして焼き色がついたら、裏返して焼く。初め4分、裏返して3分ぐらい。
3. 缶詰のクリームコーンに、顆粒かのコンソメ少々を加え、牛乳でのばしてコーンソースをつくる。パセリのみじん切りを散らしてムニエルにかける。

写真・富張佳子



鮭のムニエル

あおぞら第2保育園(横浜市神奈川区)



この日の献立

鮭のムニエル、コーンクリームソース
温野菜とトマトとレタスの付け合わせ
もみじ麩もみぢとえのきと三つ葉のすまし汁
人参のぬかづけ