

# 11月 食育だより



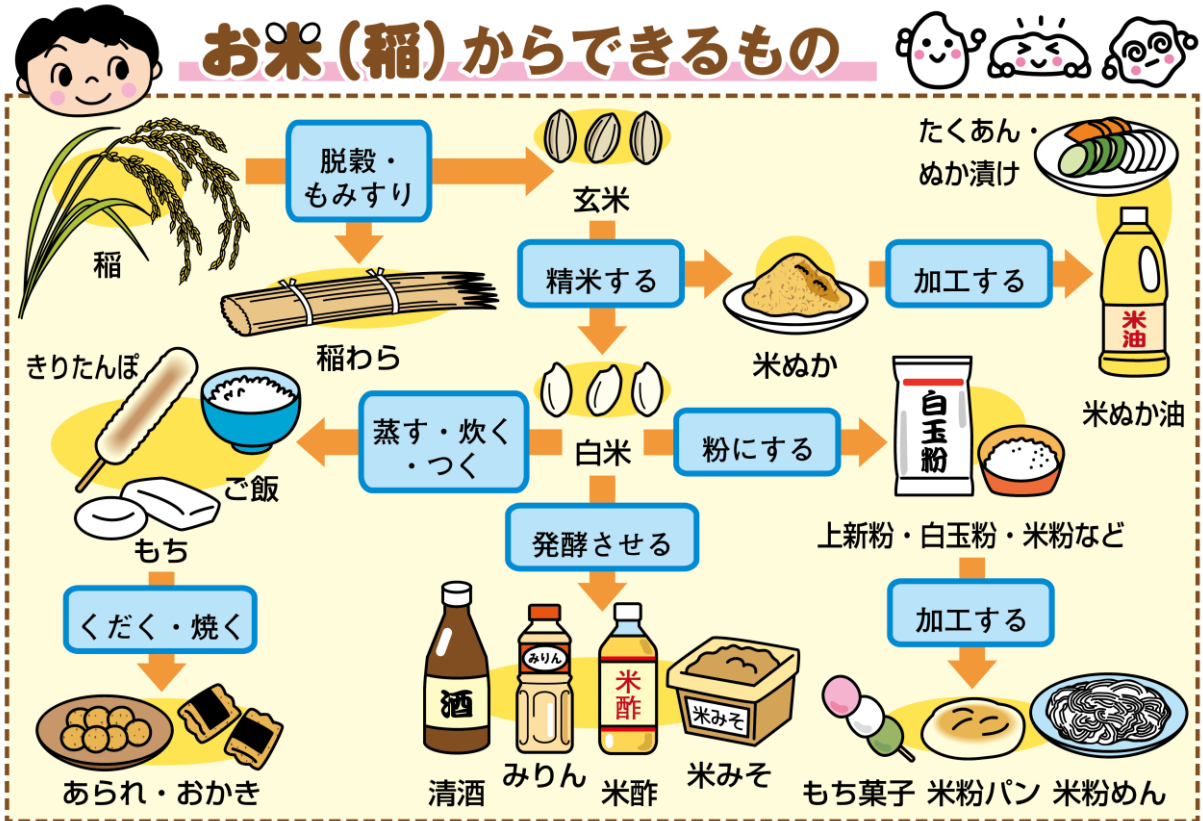
令和5年10月24日(火)  
港区立高松中学校  
校長 中山 幸子  
栄養士 島田 理香



## お米のおはなし



新米の美味しい季節になりました。11月24日は「いい(11)日本食(24)の日」です。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



### 10月10日(火) 港区商店街コラボメニュー

献立名：ポロネーゼ、バーニャカウダーのインサラータ、ブルーベリーヨーグルト

赤坂見附バル デル・ソーレの料理監修を担当されている今井 寿シェフとコラボしたメニューが登場しました！デル・ソーレのミートソースは、作り方も個性的です。まずはひき肉を大きめのハンバーグ状にし、両面にしっかりと香ばしい焼き色を付け、そのあと荒くほぐします。こうすることで、お肉の香りとうまみを感じる、食べごたえのあるミートソースに仕上がります。牛肉と豚肉の割合もおいしさのポイント。今回は8：2の絶妙なバランスで配合しています。

デル・ソーレの看板メニューから、バーニャカウダソースも給食に登場しました。にんにくを3度ゆでこぼしてから牛乳で柔らかく煮るので、初めての人にも香りが強すぎず、マイルドな仕上がります。アンチョビ（イワシの塩漬け）とオリーブオイルたっぷりのなめらかなソースです。



店名：赤坂見附バル デル・ソーレ  
(赤坂一ツ木通商店街振興組合加盟店)  
所在地：港区赤坂3-19-10  
アパヴィラホテル赤坂見附1階  
電話番号：03-3568-1226