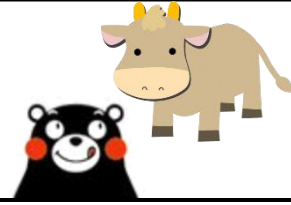


# 食育だより



1月臨時号  
山都町学校給食会



## うしきゅうしょく あか牛給食

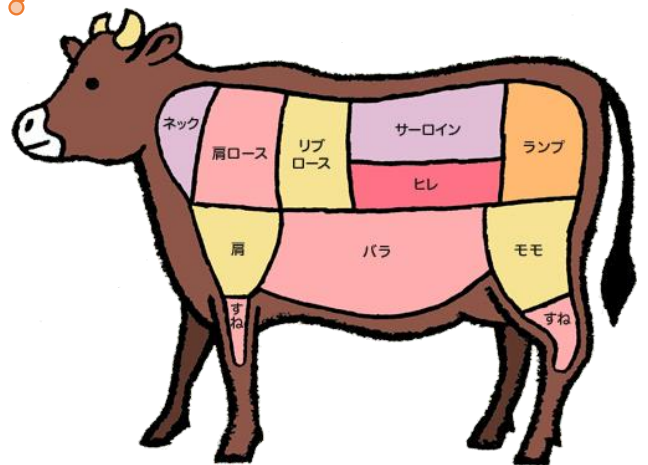
今年度は地産地消の事業として、あか牛のお肉を使った給食を3回実施します。今回はその第3回目です。今回はビーフシチューに登場しますので楽しみにしてくださいね。

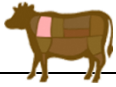
### 【本日のメニュー】

麦ごはん  
ビーフシチュー  
ほうれん草サラダ  
フルーツジュレ  
牛乳

## 肉の部位について知ろう！

牛肉は、サシ（霜降り）が入り柔らかくて濃厚な味わいの部位から、肉本来のうま味を感じられるさっぱりとした味の部位まで、部位ごとの特徴が明確です。それぞれの特徴を活かした調理をすることで、よりおいしく食べられます。



<p><b>モモ</b></p> 	<p>筋肉が集まっている赤身の部位。「うちモモ」と「そとモモ」があり、うちモモは最も脂肪が少ない部位で、ローストビーフや煮込みなどに適しています。そとモモは、挽肉にしたり煮込み料理に使用します。コンビーフに使われるのもこの部位です。</p>
<p><b>肩ロース</b></p> 	<p>ロース全体の先端にあたる部位。柔らかく適度に脂肪がのっているので、厚切りから薄切りまで、幅広い料理に利用できます。薄切り肉は、すき焼きやししゃぶししゃぶにおすすめです。</p>
<p><b>サーロイン</b></p> 	<p>背肉の部分で運動量が少ないので、筋肉が少なくやわらかい部位。「サーロインステーキ」と言われる、肉牛の代表的な部位です。1cm以上の厚切りにして、しっかり食べたい部位です。16世紀頃、イギリスのヘンリー8世があまりのおいしさに「この肉に『サー』の称号(男性のナイトの称号)を与える」と言ったという俗説もあります。</p>
<p><b>ヒレ</b></p> 	<p>サーロインの内側にある部位。脂肪が少ないため、油で焼いたり揚げたりする料理に向いています。「シャトーブリアン」と呼ばれるステーキは、ヒレの最も太い部分を使うものです。</p>
<p><b>すね</b></p> 	<p>ふくらはぎの部分で、筋肉が発達しており肉質はかため。長時間煮込むとコラーゲンが溶けだして、やわらかくなりおいしく食べられます。シチューやカレー、ポトフがおすすめです。</p>