

がつ にち すい
10月13日 (水)

ふるさと給食の日



※ふるさと給食とは…白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食

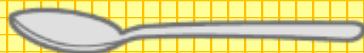
本日の献立

- ◎ほっきカレー
- ◎きゅうりとツナのサラダ
- ◎牛乳

牛乳

ほっき
カレー

きゅうりと
ツナのサラダ



白老には牛肉・海産物・たまご・しいたけなどの
特産品があり、おいしい野菜を作る農家もあります。

ふるさとの味をおいしくいただきましょう！

ほっきカレー



今年もいぶり中央漁協さんから、白老の海で獲れた「ホッキ貝」
をたくさん寄贈していただきました。

ホッキ貝は、甘みもあり、とてもおいしい貝で、疲労回復に効果
のあるタウリンやカルシウム、鉄分などのミネラルも豊富で、健康に
大切な栄養素もたくさん含まれています。

今日の献立は、寄贈していただいた白老産のホッキ貝をたっぷり
使った『ほっきカレー』です。

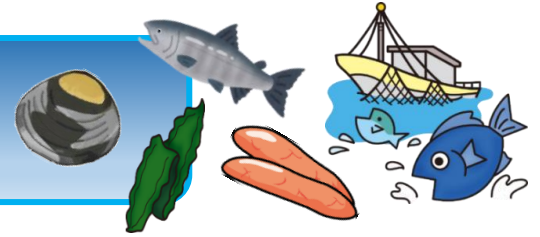
感謝の気持ちを忘れずに、
味わって食べましょう！

漁師さんが夜明けに
船で獲ったホッキ貝が
たくさん網の中に！
[白老沖船上にて撮影]





給食から知ってみよう！ふるさと白老



「マンガン」という道具を使ってホッキ漁をするよ

白老町のホッキ漁は、7月～10月の間に行われており、殻の長さが8.5cm以上のホッキ貝を獲っています。小さなものまで獲ってしまうと、白老の海からホッキ貝がいなくなってしまうため、制限をしながら漁を行っています。ホッキ貝は6年～7年でみなさんが食べる大きさまで成長します。

参考及び引用：

胆振太平洋ホッキ貝振興協議会

- ・「いぶりのほっき 胆振太平洋の天然の恵み」
- ・「北海道胆振の北寄貝」

みなさんが暮らしている白老町は、太平洋に面した胆振地方にあり、豊かな海の幸に恵まれた魅力あふれる地域です。特に胆振地方のホッキ貝の生産量は日本一。

スーパーなどのお店のお魚コーナーで、大きな黒い貝殻のホッキ貝を探してみてください。お刺身で食べると甘くておいしいですが、カレーライスや炊き込みご飯に入れてもおいしく食べられますので、ぜひお家でもチャレンジしてみてくださいね。上手な貝殻のはずし方や砂とり方法はインターネットで検索してみましよう。

ホッキ貝 豆知識



● 名前の由来 ●

北寄貝(ホッキガイ)の学名は、姥貝(ウバガイ)

子供に十分な栄養を摂らせることが出来なかったその昔、乾燥したホッキ貝をお母さんが子供に食べさせて栄養を摂らせた事から、その名前が付いたと言われています。シコシコした菌触りが絶妙で、なんとも言えない甘みがじんわりと広がります。

● ホッキ貝に含まれるアミノ酸 (100g中) ●

タウリン ≫ 2.519mg

悪玉コレステロール、中性脂肪を減らして動脈硬化を予防する。

アラニン ≫ 1.771mg

アルコールの代謝を促進し、肝機能を保護する。脂肪燃焼。

グリシン ≫ 1.251mg

血中コレステロール濃度の上昇を抑制し、高血圧や脳卒中を予防する。

(分析:北海道立食品加工研究センター)