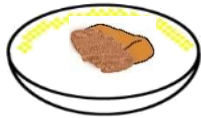


1月 大学コラボ献立 (西南女学院大学)

市内栄養士養成大学と専門家がコラボレーションした献立

今日の献立



さばのダブルみそあげ



ミニいちごゼリー



ごはん



だぶ

1月は、小倉北区にある西南女学院大学栄養学科の学生みなさんと宇佐美商店店主の宇佐美雄介さんがコラボレーションして考案した、「さばのダブルみそあげ」が登場します。「ぬかみそ」と「みそ」の風味が、さばのおいしさを引き立てています。



さばのダブルみそあげ

「さばのダブルみそあげ」ができるまで 一大学での試作会の様子

第1回試作会 (オンライン)

学生みなさんが考えた「ぬかだしレシピ」をオンラインで宇佐美さんに説明し、アドバイスをいただきました。



ぬか炊きをアレンジしたレシピです!

どれもおいしそうですね!

第2回試作会

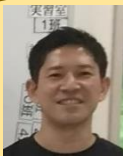
アドバイスをいただいた「ぬかだしレシピ」を8品調理し、試食審査を行いました。



子ども達がおいしく食べてくれますように!



学生みなさんのアイデアが素晴らしいです!



ひやくねんどこ うさみしょうてん
百年床・宇佐美商店
てんしゅ うさみ ゆうすけ
店主 宇佐美 雄介さん

こんにちは! 今日はみなさんに「ぬか炊き」というお料理を楽んでもらいたくて、このメッセージを送りました。

ぬか炊きはこの地域で昔から愛されてきた伝統的な郷土料理で、魚を調味料とぬか床でじっくり煮込んだ全国でも珍しい料理です。ぬか床の風味と、じっくりと煮込んだ魚の旨みが合わさって、とてもおいしいんですよ!

ぬか炊きを知らない人も、知っている人も、地元こんな素敵な料理があることを知って、興味を持ってくれたら嬉しいです。

ぬか炊きには、この土地で育まれてきた食文化や歴史が詰まっています。なぜ北九州市でぬか炊きが生まれたのか、食べることでその背景を少しでも感じ取ってもらえたら、とても嬉しいです。それでは、給食の時間を楽しんでください!

せいなんじょがくいんだいがく がくせい
西南女学院大学 学生みなさん



みなさん、こんにちは。今回は、北九州市の郷土料理である『ぬか炊き』を、みなさんが食べやすいように揚げ物にアレンジしてみました。

『ぬか炊き』に使われる「ぬかみそ」と、おみそ汁に使う「みそ」を合わせて、甘めの「ぬかみそダレ」を作り、油でからっと揚げたさばにかけてみました。味や食感を楽しみながら食べてみてください。

また、北九州市や福岡県には、おいしい郷土料理がたくさんあるので、ぜひ調べてみてください。