



～いわき市 学校給食献立紹介～

かつおの揚げ浸し

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー112kcal/たんぱく質 2.8g/塩分 0.8g



いわきの味！「かつおの揚げ浸し」



春から夏にかけて水揚げされるかつおは、「初がつお」と言われています。いわき市でも、昔から多く水揚げされてきました。そのかつおを油で揚げて、しょうがじょうゆのたれに漬けた揚げ浸しは、いわき市の郷土料理です。暑い夏でも、しょうがの香りが食欲をそそります。

また、かつおの血合いの部分は鉄分が多く含まれているので、成長期の子どもたちにぜひ食べてもらいたい魚です。

材料(4人分)

- かつおの切り身 50g × 4切
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 小さじ 2
- さとう 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- みりん 小さじ 2
- しょうが 少々
- 白いりごま 小さじ 1
- こねぎ 1本

(味は好みで調節してください。)

作り方

1. しょうがをみじん切りにし、こねぎは、小口切りにする。
2. 鍋にしょうがと調味料を入れ、沸騰させ、白いりごまとこねぎを入れる。
3. かつおにでん粉をまぶし、170℃の油で5～6分揚げる。
4. かつおが熱いうちに2のたれに浸す。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。



【献立例】

ごはん/牛乳/かつおの揚げ浸し
ふきの油炒め/新玉ねぎのみそ汁



かつおの水揚げの様子（小名浜港）

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー824kcal/たんぱく質 35.8g/塩分 3.9g