



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしてはいませんか？2月2日は節分です。豆まきをして、栄養がたくさんつまった煎り豆や豆を使った料理を食べて元気に過ごしましょう。

## 東広島市の 姉妹都市・友好都市 を知っていますか？



### 徳陽市

友好都市提携 1993年10月  
面積：5954 km<sup>2</sup>（東広島市の10倍）  
人口：388万人（東広島市の20倍）



### 北広島市



姉妹都市提携 1980年7月  
面積：119 km<sup>2</sup>（東広島市の1/5）  
人口：5.8万人（東広島市の1/3）

徳陽市は、中国の中央部「四川省」にあります。

### —辛くて痺れる四川料理—

四川省は、豊富な食べ物を使って独自の食文化をはぐくんできました。四川料理は、香辛料を多く使う辛い料理として知られています。

辛味は6種類あり、その中でも有名なのが、山椒の実の一種である「花椒（ホアージュアオ）」を使った痺れて辛い麻辣（マラー）味です。

### 四川料理

- 麻婆豆腐（マーボードウフ）
- 棒棒鶏（バンバンジー）
- 干焼蝦仁（カンシャオシャーレン）  
=えびのチリソース炒め
- 担々麺（タンタンメン）
- 回鍋肉（ホイコウロウ）
- 青椒肉絲（チンジャオロースー）

2月の給食では、花椒や甜面醬（テンメンジャン）等の調味料や香辛料を使って四川風の味付けにした麻婆豆腐が登場します。



北広島市は、北海道の中部、札幌市と新千歳空港の間の丘陵地帯にあります。

### —豊富な食材を使った道産子料理—

うに・イクラ・鮭等の海産物や牛肉・豚肉等の畜産物と豊富な食材を使った料理が味わえます。

### 北海道の料理

- ジンギスカン
- ザンギ（から揚げ）
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- 石狩鍋
- 札幌ラーメン・旭川ラーメン

北広島市の学校給食では、ジンギスカンやザンギ、十勝豚丼、スープカレー、石狩汁等を提供しているそうです。

給食には、鮭のザンギと、じゃがいも、とうもろこし、バター等、北海道の特産物満載のどさんこ汁が登場します。



## 旬の魚 ⑩

# 『わかさぎ』



わかさぎは淡水でも海水でも生きることができる魚です。海で成長し秋に河川に上り産卵するものと、湖などでそのまま育つものがあります。



### 漢字で書くと「公魚」

江戸時代に霞ヶ浦のわかさぎを将軍に献上していたことに由来します。

### わかさぎ漁

わかさぎは、氷のはった湖に穴をあけて釣る方法が有名です。たくさん獲るために網を使う方法もあります。



### おいしい時期はいつ？

1～3月の産卵期が一番おいしく食べられます。大きさは、5cmくらいで小さく、頭から尾まで食べられるので、カルシウムの摂取源となります。

### わかさぎ料理

甘酢漬け



つくだ煮



## 今月のおすすめメニュー

### わかさぎの甘酢づけ

【1人分】  
エネルギー：118 kcal  
塩 分：0.8g

材 料（4人分）		切り方	作り方
わかさぎ	200g		① Aの調味料を鍋に入れ煮立てる。 ② 沸騰したら、玉ねぎとにんじんを入れ、さっと煮る。ねぎを加え、火を止める。 ③ わかさぎにかたくり粉をまぶして、油で揚げる。 ④ 揚げたわかさぎに②をかけて、しばらく置いておく。
かたくり粉	適量		
揚げ油	適量	薄切り	
たまねぎ	1/2個	千切り	
にんじん	1/4本	小口切り	
ねぎ	1本		
A	さとう	大さじ2	
	酢	大さじ2	
	うすくちしょうゆ	大さじ2	
	水	大さじ2	

