

食育ニュース

11月6日(金)

にく
肉じゃが

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

さいきょう や
さわらの西京焼き

副菜皿

はん
ご飯

とうふ こまつな じる
豆腐と小松菜のすまし汁

飯椀

さいきょう や
西京焼きとは、魚を**西京みそ**に漬けこみ焼いたもの
で、**西京みそ発祥の地、京都府**の伝統的な**郷土料理**です。



西京みそは、**色が白く甘みがあり、塩分が穏やか**であるのが特徴です。

昔は、西京焼きを作るのに大変な手間と日数がかかったため、**貴族や僧侶**
などしか口にすることのできない高級品でした。

一般的に西京焼きが食べられるようになったのは、**室町時代**の中期からと言われています。

室町時代



給食室の様子



すまし汁は、昆布とかつおから
しっかりとダシを取るのが重要
です。



西京みそに加え、酒かす・みりんなどの調味料
を合わせ、さわらを漬け込んで焼きました。