令和５年　７　月　６　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- ご飯（しゃもじ）
- 鮭の塩麹焼き（はさみ）
- わかめともやしのナムル（ぎざお玉）
- 豚汁（大お玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は鮭の塩麹焼きのメニューです。塩麹は１０年のあいだに調味料の定番になりつつあります。麹は米や麦などの穀類に麹菌という微生物を混ぜ、発酵させたものです。日本では昔から、この麹によって、みそやしょうゆ、ぬか漬け、日本酒など、伝統的な発酵食品を製造してきました。塩麹は、この麹に塩と水をまぜさらに発酵させた調味料ですが、複雑なうまみと、消化酵素の働きで、素材をやわらかく、美味しくしてくれる万能調味料です。魚・肉・野菜なんでも合います。