

とっとりふるさと探検



とっとりし がっこうきゅうしょく センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。7月の食材は、鳥取市産の米を使って作られた「塩こうじ」を紹介し

しお 塩こうじ



TORI きゅうちゃん

しお 塩こうじってなに？

こめ 米にこうじ菌をつけて発酵させた「米こうじ」に、しよくえん 「食塩」、みず 「水」を加えて作られた日本の伝統的な調味料です。からだ 体を健康に保つといわれる発酵食品で、どうみやくこうか 動脈硬化などの生活習慣病を予防します。



《しお 塩こうじのパワー》

ひさしにまげない 肉や魚をやわらかくし、肌をつくる

にく さかな 肉や魚をやわらかくし、うま味アツ

けん えん 減塩

つか 疲れをとる

おなか快調

めんえきりょく 免疫力アツ

とっとり のうさんぶつかこうしせつ つく かた JA鳥取いなば農産物加工施設で作り方を見てみよう！



なっしちゃん



完成！



ねつとう 熱湯を60℃に冷まし、しお 塩とこめ 米こうじを入れて混ぜる。

すいはんき い 炊飯器に入れ、60℃以下で4～5時間保温し、はっこう 発酵させる。

あんぜん 安全においしく食べてもらえるか、ていねいに確認する。



とっとりし こ 鳥取市の子どもたちに安心して食べてもらえるよう、とっとりしさん 鳥取市産の減農薬の米を使っています。心を込めて作っていますので、あじわって 味わって食べてください。

(JA鳥取いなば農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」のみなさんより)