

食に関する指導(給食時間)

使用食品
かます

料理名
かますの香草パン粉焼き

旬
秋

使用可能時期
10月～12月

題材目標
季節を知らせる魚を知ろう。

献立	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
か ま す の 香 草 パ ン 粉 焼 き	かます(開き)	50	① かますに塩、こしょう、白ワインで下味をつける。 ② みじん切りしたパセリ、バジル、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。 ③ パン粉をから煎りして、色が少しついてきたらバターを加えさらに炒める。 ④ 紙カップにかますを並べ、②をぬり③をのせる。 ⑤ 180℃のオーブンで 10 分から 15 分焦げ目を見ながら焼く。	香草入りマヨネーズソースが魚とよく合うのでおいしく仕上がる。
	塩	0.2		
	こしょう	0.02		
	白ワイン	1		
	パセリ	0.3		
	乾燥バジル	0.01		
	マヨネーズ	10		
	パン粉	3		
	バター	3		
	紙カップ	1 個		

* 資料
 さんまより早く秋の訪れを告げるのが「かます」です。
 スマートな体で、時速 150 kmにも達するスピードで泳ぎ、口は受け口で鋭い歯をもっています。
 定置網漁で獲られることが多く、「かます一匹底千匹」と言われるように、一匹釣れば底には恐ろしいほどの大群がいるそうです。
 秋になると、脂がのって白身の上品な味になります。料理方法は塩焼き、てんぷら、フライ、ホイル焼きなどの蒸し物、煮付けなど何にでも合う万能魚です。