おたより
トマト
平成２３年５月
富　士　見　市
学校給食センター

「そぼろ」と「おぼろ」について

「**そぼろ**」とは、ひき肉や魚を細かくほぐしたものです。よくにた言葉に「**おぼろ**」がありますが、おぼろよりやや形が大きいものをそぼろといいます。

おぼろは、白身魚やエビなどで身だけをほぐしてすり鉢でよくすり、そこに塩やみりんで味をつけ細かく炒ったものです。同じような料理に「でんぶ」があります。食紅などで色をつけ、太巻き寿司やちらし寿司に使います。また、魚の場合、茹でてから身をほぐし炒りあげたものを「おぼろ」、生から作った形のあらいものを「そぼろ」ということもあります。卵をバラバラになるまで炒ったものを「そぼろ」といいます。給食センターでは２４日（火）の「**じゃがいものそぼろ煮**」は鶏挽肉、豚挽肉が入り鰹だしを使い黒砂糖、みりん、しょうゆで味をつけた煮物です。とてもおいしいですよ。しっかり食べましょうね!!

おたより
トマト
平成２３年５月
富　士　見　市
学校給食センター

「そぼろ」と「おぼろ」について

「**そぼろ**」とは、ひき肉や魚を細かくほぐしたものです。
よくにた言葉に「**おぼろ**」がありますが、おぼろよりやや形が大きいものをそぼろといいます。

おぼろは、白身魚やエビなどで身だけをほぐしてすり鉢でよくすり、そこに塩やみりんで味をつけ細かく炒ったものです。同じような料理に「でんぶ」があります。食紅などで色をつけ、太巻き寿司やちらし寿司に使います。また、魚の場合、茹でてから身をほぐし炒りあげたものを「おぼろ」、生から作った形のあらいものを「そぼろ」ということもあります。卵をバラバラになるまで炒ったものを「そぼろ」といいます。給食センターでは２４日（火）の「**じゃがいものそぼろ煮**」は鶏挽肉、豚挽肉が入り鰹だしを使い黒砂糖、みりん、しょうゆで味をつけた煮物です。とてもおいしいですよ。しっかり食べましょうね!!