

給食だより（No.3）

令和6年10月4日

管理栄養士：石田 彩 夏

前回の給食だより（No. 2）では地域の産物や地域の伝統的な料理を知り、郷土への親しみをもつ取り組みとして、長崎の郷土料理『ちゃんぽん』を紹介し、給食で提供しました。

今回はそのちゃんぽんのレシピを紹介します。ちゃんぽんは給食風にアレンジしたもので、豆乳を使用しています。また、野菜がたくさんとれるメニューとなっており、栄養満点です！

ぜひご家庭でも作ってみてください。



おうちでつくろう！郷土料理レシピ



ちゃんぽん

材料（大人2人+子ども2人分）

・ 中華麺	3 玉 （大人1玉、子ども 1/2 玉）	・ ごま油	15g
・ 豚バラ肉	200g	・ 豆乳	300ml
・ しょうが	少々	・ 水	700ml
・ キャベツ	180g	・ 鶏がらスープの素	10g
・ 玉ねぎ	120g	・ 塩こしょう	1.8g
・ 人参	90g	・ 醤油	6g
・ もやし	70g	・ 酒	12g
・ 干し椎茸	3g		

作り方

- ①しょうがはみじん切り、キャベツ、玉ねぎ、人参、干し椎茸は千切り、もやしは食べやすい長さ、小ねぎは小口切りにする。
- ②しょうが、豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ、もやしを加えてさらに炒める。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素、醤油、酒をいれ、一煮立ちさせる。
- ④③に豆乳、ねぎを加えて沸騰させないように温める。
- ⑤中華麺をゆで、器に盛り具材をのせ、④のスープをかけたら完成。

Point



豆乳を入れたあとは沸騰させるとだまになりやすいので注意しながら温めます。最後に麺と具材、スープを一緒に入れて煮込むと、味がなじんでよりおいしく仕上がります！

10月24日の献立は、広島県の郷土料理『煮ごめ』を取り入れています。
煮ごめについてご紹介します！

広島の郷土料理 煮ごめ

小豆、大根、にんじん、干しいたけ、ごぼう、れんこん、里芋、油揚げ、こんにゃくをさいの目に切って煮たもの。精進料理のため、だしや具に肉や魚は使わないことと、小豆が入っているのが特徴で、味付けは基本的にしょうゆで素材の味を楽しめるシンプルな味です。

新暦の1月16日頃、親鸞聖人の命日前後の「御逮夜（おたんや）」の期間である3日間に食する行事食で何度も煮返して食べ、体が温まったところで寺へお参りに行くのが安芸門徒の習わしだったそうです。

親鸞聖人：浄土真宗の宗祖 しんらんしょうにん 親 鸞 聖 人

福岡の郷土料理『がめ煮』と広島県の『煮ごめ』の違い

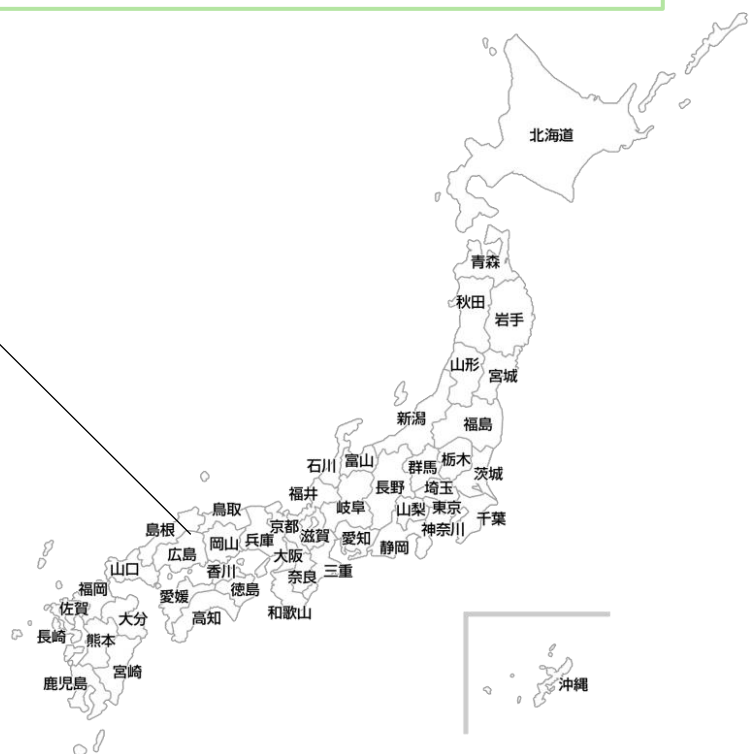


福岡県の郷土料理の『がめ煮』は、はじめに具材を油で炒めたり、鶏肉やだしを使いますが、広島県の郷土料理の『煮ごめ』は精進料理のため、だしや肉、魚は使わずに小豆を使って炒めずに煮込みます。

同じ煮物でも、都道府県によってさまざまな由来があり、作り方、材料に違いがあります。



出典:農林水産省 うちの郷土料理より



煮ごめのレシピは後日配信予定です。