

給食だより（No.4）

令和6年11月15日

管理栄養士：石田 彩夏

前回の給食だより（No. 3）では、地域の産物や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、広島県の郷土料理『煮ごめ』を紹介し、給食で提供しました。

今年は、日本の各地域の産物とそれを活かした料理を知り、郷土への親しみをもてるよう、郷土料理を給食に取り入れています。9月は九州地方（長崎県）のちゃんぽん、10月は中国地方（広島）の煮ごめを給食で提供し、11月は四国地方（香川県）のしっぽくうどんの予定です。

今回は、煮ごめのレシピを紹介します。煮ごめには肉類は入っていませんが、野菜のうまみと食物繊維がたっぷりのメニューです。ぜひご家庭で作ってみてください。



おうちでつくろう！郷土料理レシピ



煮ごめ



材料（大人2人+子ども2人分）

・小豆	6g	・干し椎茸	8g
・大根	100g	・油揚げ	6g
・里芋	50g	・醤油	9.6g
・人参	30g	・砂糖	2.4g
・こんにゃく	60g		
・れんこん	50g		
・ごぼう	15g		

作り方

- ① 小豆は前日に水に浸してやわらかくしたものを軽くゆでる。
（ゆで小豆でも代用可です。ゆで小豆に砂糖が入っている場合、調味料は砂糖なしで調節してください）
干し椎茸は水に戻しておく（戻し汁は煮汁に使うのでとっておく）
- ② 他の材料はすべて1cmぐらいの角切りにする。
れんこん、ごぼうはあく抜きをし、大根、人参、れんこん、ごぼうは軽く茹でるか、少量の水を入れて電子レンジで加熱をしておく。
- ③ 鍋に具材とだし汁、干し椎茸の戻し汁、砂糖、醤油を入れてあくをとりながらやわらかくなるまで煮る。
- ④ 煮汁が少なくなったら完成。

Point

根菜などの固い野菜は、軽く加熱することで短時間でやわらかく仕上げるができます。

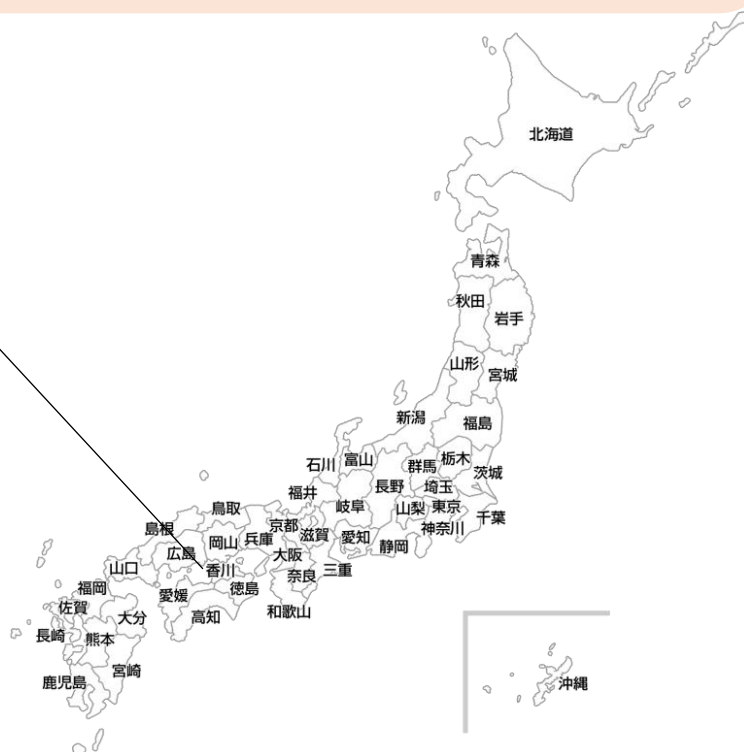
11月19日の献立は、香川県の郷土料理『しっぽくうどん』を取り入れています。

しっぽくうどんについてご紹介します！

香川の郷土料理 しっぽくうどん

大根や人参など、季節の野菜を煮干しの出汁とともに一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材ごと汁をかけた料理です。出汁は煮干しが多いですが、家庭によってカツオや昆布の出汁にしたり、里芋やしいたけなど好みの具材を加えたりと家庭や飲食店によりさまざまあります。

また、こくを出すために、鶏肉や豚肉を入れることも多く、給食で提供予定のしっぽくうどんにも鶏肉を入れています。



「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い季節にとっても美味しく食べられています。

香川県でうどんづくりが盛んになった理由としては、雨量が少なく、温暖な気候がうどんの材料に適した良質な小麦の栽培に適していたこと。「伊吹いりこ」で名高い伊吹島を中心とした瀬戸内海では、煮干しの原料となるカタクチイワシが豊富にとれること。海岸一帯が遠浅で砂浜が多いことから塩づくりが盛んであり、その塩を原料の一つとする醤油が小豆島などで生産されていることなど、複数の条件が挙げられています。秋から冬にかけて、冬野菜が出回る時期に、一般家庭では寒い冬の食事、または来客時の食事に出される料理です。

出典:農林水産省 HP うちの郷土料理より

しっぽくうどんのレシピは後日配信予定です。