

給食だより（No.5）

令和6年12月13日
管理栄養士：石田 彩 夏

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、11月は四国地方（香川県）のしっぽくうどんを給食で提供し、1月は関東地方（神奈川県）のけんちん汁の予定です。

前回の給食だより（No. 4）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、香川の郷土料理『しっぽくうどん』を紹介し、給食で提供しました。そのレシピを紹介します。うどんを一年中よく食べる香川県で秋冬の人気の味で、年末、年越しそばの代わりに食す家庭もあるそうです。ぜひご家庭で作ってみられてください。



おうちでつくろう！郷土料理レシピ



しっぽくうどん

材料（大人2人+子ども2人分）

・うどん	3～4玉	・かつおこんぶだし	900ml
・豚肉 （鶏肉や牛肉などでも可）	150g	・醤油	23g
・油揚げ	20g	・みりん	9g
・大根	300g	・塩	3.6g
・人参	120g		
・豆腐	180g		
・ねぎ	30g		

作り方

- ①油揚げは油抜きをして短冊に切る。大根、人参も同様に短冊に切る。
- ②だし汁に大根、人参を入れ煮て、やわらかくなったら豚肉、油揚げ、豆腐を入れる。

豚肉に火が通ったら、醤油、みりん、塩を入れ、ねぎを入れてさっと煮る。

1. ③うどんを茹でて器に盛り、②の具材と汁を入れて完成。

す。神奈川県では、節分にけんちん汁を食べる習慣があるそうです。1月31日は、節分の献立で、手巻き寿司などと一緒に給食でけんちん汁を提供します。

けんちん汁についてご紹介します！

神奈川の郷土料理 けんちん汁

けんちん汁は鎌倉市の郷土料理で、建長寺発祥の精進料理です。けんちん汁は、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐をごま油で炒め、しょうゆで味を調えたすまし汁です。建長寺のお坊さんが作っていたため「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。

節分にけんちん汁を食べる意味



もともと、けんちん汁は「えびす講」や「初午（はつうま）」といった季節行事で振る舞われていました。えびす講は七福神のひとりであるえびす様をお祀りする行事で、初午は2月の最初の午の日におこなわれる稲荷神社のお祭りです。

ともに寒い時期の行事であることから、けんちん汁は体を温めることを目的に供され、同じく寒い時期におこなわれる節分の食べ物としても定着しました。

