

給食だより（No.6）

令和 7 年 2 月 7 日
管理栄養士：石 田 彩 夏

今年度は、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、2 月は中部地方（愛知県）のみそカツの予定です。

前回の給食だより（No. 5）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、神奈川県の郷土料理『けんちん汁』を紹介し、給食で提供しました。そのレシピを紹介します。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



けんちん汁

材料（大人 2 人+子ども 2 人分）

・人参	30g	・かつおこんぶだし	600ml
・大根	90g	★醤油	5g
・こんにゃく	30g	★みりん	6g
・ごぼう	60g	★塩	2g
・木綿豆腐	60g	★酒	4g
・長ねぎ	18g		
・ごま油	3g		

作り方

- ① 豆腐は乾いたふきんまたは紙タオルなどに包み、おもしろをのせて約 30 分間おいて水気を切るか、電子レンジで 600w で 3 分加熱をして水気を切り、手で崩しておく。
- ② コンニャクは小さくちぎっておく。
- ③ ごぼうはさがき、人参、大根はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、人参、大根、こんにゃく、ごぼうを入れて炒め、全体に油が回ったらだし汁、★と豆腐を入れひと煮立ちさせ、最後に長ネギを入れたら完成。

2月28日の献立は、愛知県の郷土料理『みそカツ』を取り入れています。このみそカツは豚肉を使用しますが、給食のみそカツは鶏肉で作ります。

みそカツについてご紹介します！

愛知の郷土料理 みそカツ

とんかつに、八丁味噌やカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたもの。

一説によると、終戦直後に飲み屋のカウンターである客が、手にした串かつを「どて鍋」の味噌に浸して食べたところ美味と絶賛したため、この食べ方が広がったといわれています。



出典:Wikipedia みそカツより

出典:郷土料理ものがたり より



愛知県では、味噌味で食べる料理が色々ありますが、味噌カツもその一つです。

愛知県の食で欠かせないのが、八丁味噌に代表される豆味噌（赤味噌）。大豆を原料に麹菌を繁殖させ、大豆の麹をつくり、この豆麹を使って長期間、発酵・熟成させたものが豆味噌となります。最低でも1年、長いと2年から3年も熟成させ、こうしてつくられる豆味噌は、濃厚なコクと酸味、独特の渋みを感じさせる味わいになります。この豆味噌の銘柄の一つが八丁味噌です。

八丁味噌が生まれた八丁村（現：岡崎市八帖町）は、徳川家康が生まれた岡崎城から八丁離れたところにあり、東海道と矢作川が交わる交通の要所だったことから、味噌の原料である大豆や塩などを手に入れやすかったといわれています。

豆味噌文化は現在に至るまで強く根付き、さまざまな味噌料理がつくられ、「味噌煮込みうどん」や「味噌おでん」、「味噌カツ」などがあります。

出典:農林水産省 うちの郷土料理より