

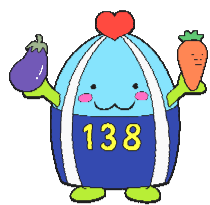
給食だより

特別号 平成29年度

一宮市立黒田小学校



郷土料理を
楽しもう！



ふるさとの恵みに感謝して「いただきます！！」

献立紹介

かきまわし・牛乳・つくね・切り干しだいこんのごま酢和え・すまし汁

つくね

鶏レバーが入っているので鉄分が強化されています。甘辛いたれが食欲をそそります。

牛乳

愛知県産の牛乳を使用しています。

切り干しだいこんのごま酢和え

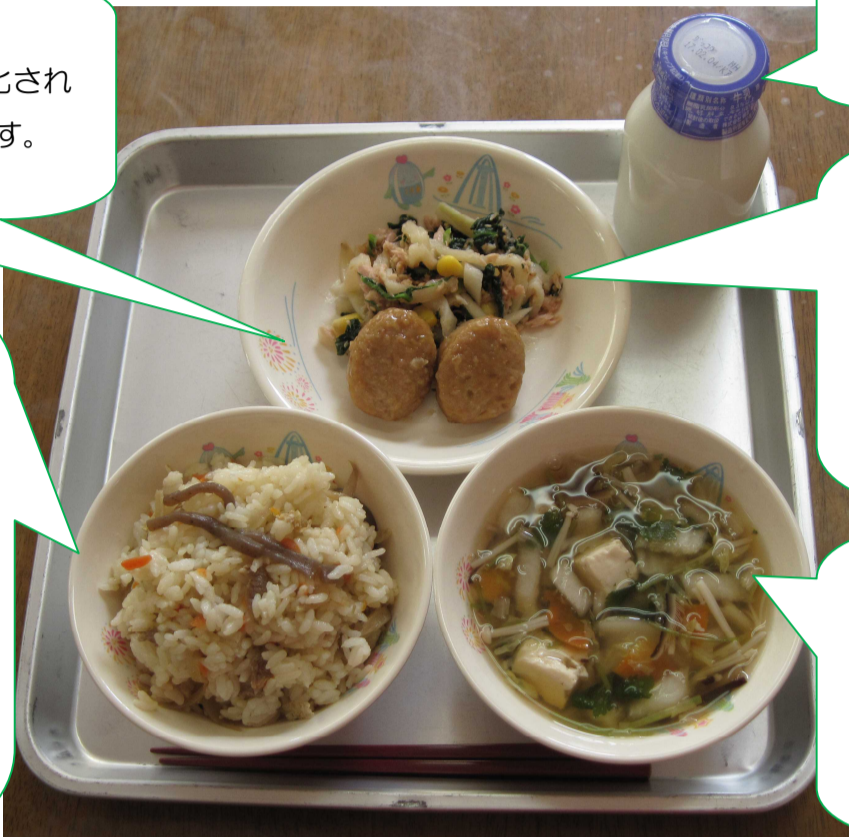
一宮市で作られた「切り干しだいこん」、愛知県産の「小松菜」を使用しています。子どもが好きな「ツナ」「コーン」を入れて、食べやすくなるよう工夫しています。

かきまわし

この地方に伝わる混ぜごはんです。具をご飯に「かきまわす」ように混ぜ込んで作ることから、この名前がついたと言われています。給食では、給食室で作った具を、届いたご飯に混ぜ込んでいます。米は、一宮市・稲沢市産の「あいちのかおり」を使用しています。

すまし汁

愛知県産の「白菜」「にんじん」「みつば」を使用しています。かつお厚削りでとった出汁と、みつばのよい香りがします。



伝えよう！郷土料理

『郷土料理』は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。先人の知恵が詰まった『郷土料理』は、これからも受け継いでいきたいですね。給食では、紹介した「かきまわし」の他にも、「煮みそ」「ひきずり」「きしめん」などの郷土料理が登場します！



にみそ



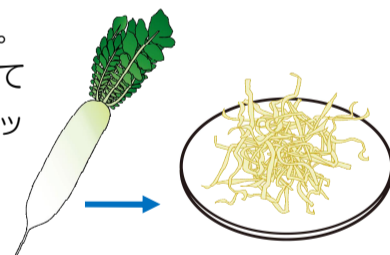
ひきずり



きしめん

一宮市産の「切り干しだいこん」

尾張北部の地域は、木曾川の影響を受け、砂粒が大きく水はけがよい土地です。そのため、「だいこん」「さつまいも」「ねぎ」などの地中に伸びる野菜や、水はけのよい土地に向く「白菜」などの野菜が作られています。一宮市では、昔から切り干しだいこん作りが盛んで、江戸時代から作られていたそうです。一般的なものと比べると、太くて歯ごたえがあり、シャキシャキとした食感が特徴です。冬に吹く冷たい風「伊吹おろし」に吹かれて作られた切り干しだいこんは、栄養がギュッと凝縮されています。



作ってみませんか



☆材料（4人分）☆

- ・米 2合
- ・鶏もも肉 40g
- ・にんじん 小2/3本（40g）
- ・ごぼう 小1本（60g）
- ・突こんにゃく 40g
- ・油あげ 小2枚（16g）
- ・和風だしの素 小さじ1（4g）
- ・醤油 大さじ2強
- ・砂糖 大さじ2弱
- ・みりん 小さじ2
- ・油 小さじ1

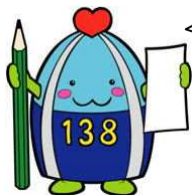
❀ かきまわし ❀

☆作り方☆

- ① 米は洗って30分ほど水に浸してから、炊飯器で炊く。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。
- ③ にんじんは千切り、突こんにゃくにゃくは3cmに切る。
- ④ ごぼうは、皮をこそげ、細かいささがきにし、酢水（分量外）にさらし、ザルにあげ水気をきる。
- ⑤ 油揚げは湯通しして、スライスする。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、鶏もも肉を炒め、火が通ったらにんじん・ごぼう・突こんにゃく・油揚げを入れる。
- ⑦ 調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。
- ⑧ 炊き上がった①に⑥を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

ポイント

- ・ 具は、少し濃いめに味付けするとご飯に混ぜた時にちょうど良い味になります。
- ・ 具を多めに作り、小分けにして冷凍しておく、ご飯に混ぜるだけで食べられるので、忙しい時の食事づくりや、お弁当づくりなどにも、簡単にできるので便利です。



◆給食レシピ公開中◆

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。「切り干しだいこんのごま酢和え」のレシピも載っています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



QRコードを読み取り