



食育だより



平成29年11月
光市立学校給食センター

木々の葉が色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みも増してきて、日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいとバランスの良い食事を心がけ、風邪をひかないように体力と免疫力をつけましょう。

し
知っちゃう？

やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理



郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことです。山や海に囲まれている山口県は、自然が豊かで多くの食材に恵まれています。そのため、それらの食材を生かした郷土料理が数多く受け継がれてきています。山口県の郷土料理を知り、作って食べたりすることによって、山口県の歴史や文化に触れることができます。

11月15日(水)の給食には「けんちょう」が登場します。また、12月以降の給食にも山口県の郷土料理を予定しているので、楽しみにしてくださいね。

～けんちょう～

だいこんやにんじんなど、冬が旬の野菜と豆腐を炒めて煮込んだ料理です。大鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごとに味がなじんでおいしくなります。



～ちゃがゆ～

お米をよく煮出したお茶で炊いて作ります。地域によって、番茶や豆茶、ほうじ茶などのお茶を使います。



～おひら大平～

れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、凍り豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。



～くじらの南蛮煮～

鯨と野菜をみそで煮込んで作ります。「大晦日に大きいものを食べると縁起が良い」という伝承から、大晦日の定番料理になりました。



～いとこ煮～

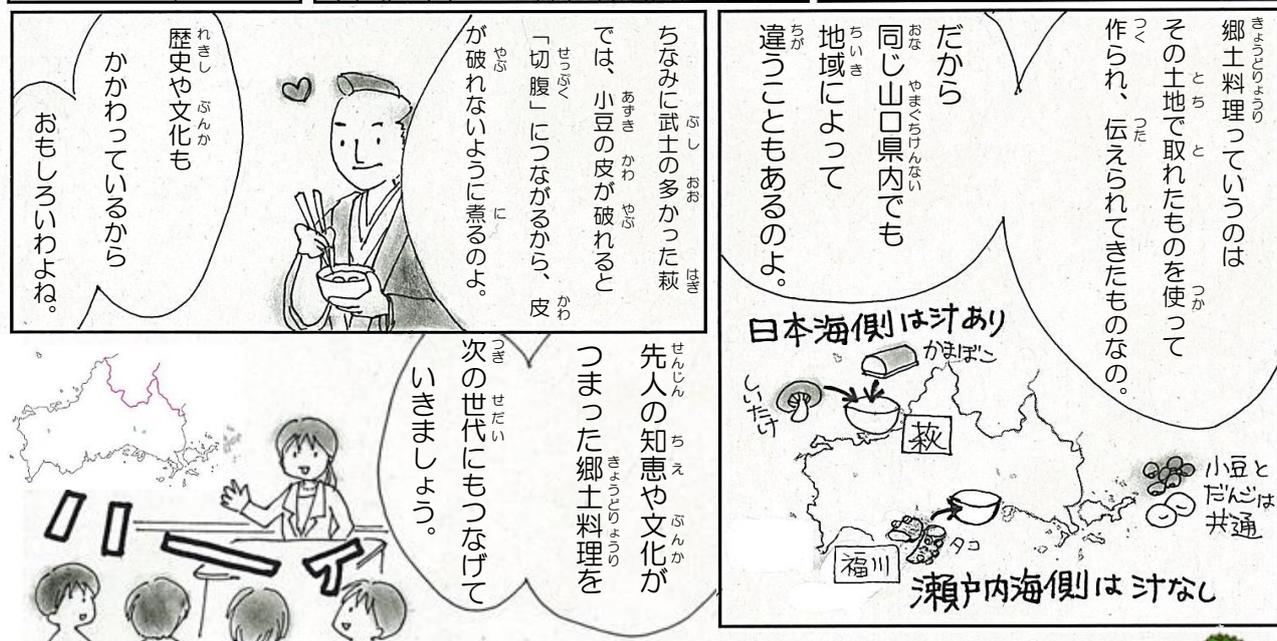
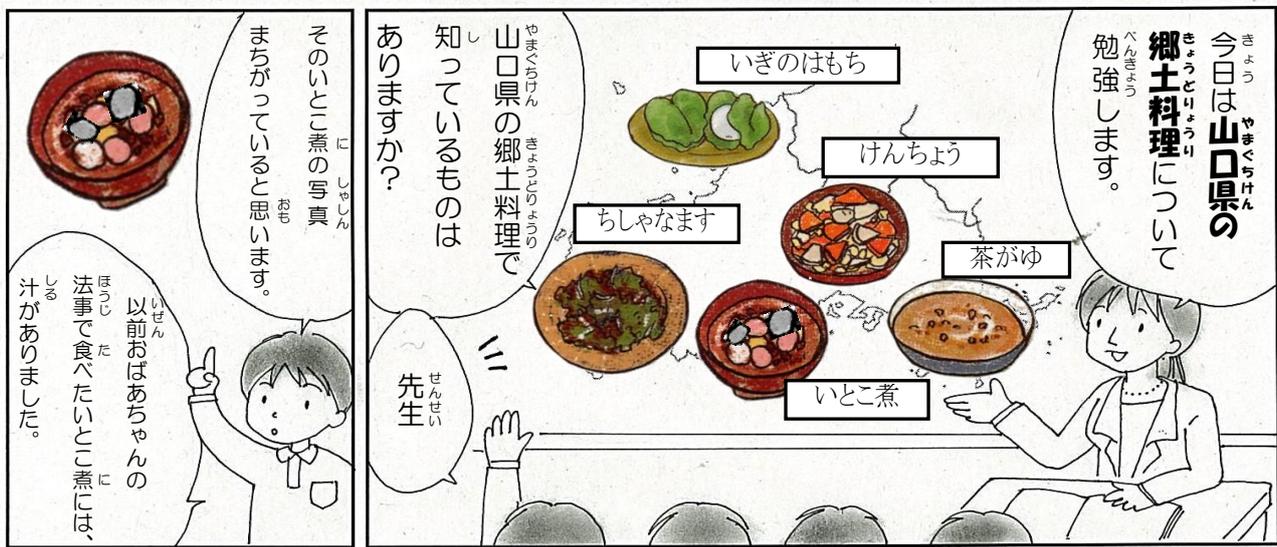
甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られていますが、地域によって食材が変わります。



～ちしゃなます～

ちしゃの葉を手でちぎって三杯酢や酢みそで和えた料理です。しらす干しやいりこ、あぶったサバを入れる地域もあります。





給食レシピ紹介 けんちょう ~11月15日の献立より~

【材料 (4人分)】

- ・鶏肉 40g
- ・豆腐 (水切りをして粗く崩す) 1丁
- ・油揚げ (油抜きして1cm幅に切る) 20g
- ・だいこん (いちょう切り) 180g
- ・にんじん (いちょう切り) 40g
- ・こんにやく (湯通しして短冊切り) 80g
- ・乾しいたけ (水戻しして細く切る) 4g

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、だいこん、にんじんを炒める。
- ② ①にこんにやく・油揚げ・乾しいたけを加え、炒める。
- ③ ②に調味料Aを加えて煮込む。
- ④ 豆腐を加えて、火が通ったら完成。

<ul style="list-style-type: none"> ・サラダ油 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・酒 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ2 ・塩 少々 ・だし汁 100ml 	<p style="text-align: center;">A</p>
---	--------------------------------------

