

ふるさとの味



☀ あなごめし ☀

牛乳

かきたま汁

鶏肉のレモン煮

あなごめし

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 米	2合	① あなご蒲焼は0.5cm幅に刻む。 ② ごぼう、にんじん、からあげはせん切り、干しいたけは戻してせん切りにする。 ③ 炊飯器に、洗った米と①、②、つきこんにゃく、むき枝豆、調味料を入れ、水加減を調整して炊く。
○ あなご蒲焼	30g	
○ 干しいたけ	1.5g	
○ からあげ	5g	
○ つきこんにゃく	15g	
○ ごぼう	20g	
○ にんじん	10g	
○ むき枝豆	10g	
○ 上白糖	小さじ1/3	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ こい口醤油	大さじ1/2	
○ 酒	大さじ1/2	

あなごめし

『あなごめし』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、宮島沖や瀬戸内海沿岸でとれる体長30cmくらいのあなごを使って作ります。宮島口駅で駅弁に登場したことがきっかけで、全国に知られるようになりました。

給食では、あなごと人参やごぼうなどの野菜を入れた炊き込みご飯にして提供しています。