

# ふるさとの味



## 🌞 こうこ寿司 🌞

牛乳

のっぺい汁

さわらのから揚げ

## こうこ寿司

※ 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 昆布でだしをとる。 ② えびは解凍しておく。 ③ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。 にんじん、ごぼう、たくあんはせん切り、 さやいんげんは1cm程の長さに切る。 ④ ②、③を、Aの調味料で煮る。 ⑤ 炊飯器に洗った米、④の具、①の昆布だし、 Bの調味料を入れ、水加減をして炊く。
○ だし昆布	1g	
○ 冷凍むきえび	30g	
○ にんじん	20g	
○ ごぼう	20g	
○ たくあん	20g	
○ 干しいたけ	1.5g	
○ さやいんげん	10g	
A { 上白糖	小さじ1	
うす口醤油	小さじ2/3	
水	10mL	
B { 上白糖	22g	
食塩	小さじ2/3	
穀物酢	40mL	

## こうこ寿司

『こうこ寿司』は、陸揚げされた鯖を使って豊漁を祝い、漁の安全を祈願して作られる料理です。『こうこ』とは、沢庵のことで、寿司の皿の端に添えられていた沢庵が寿司に混ざり、一緒に食べるとおいしかったことから、誕生したといわれています。

給食では、鯖はから揚げにして、岡山県の味めぐり献立として提供しています。