

ふるさとの味



ごはん

牛乳

こづゆ

めひかりのフライ

ひきないり

※ 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。

こづゆ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 里芋	100g	① 干しいたけ、きくらげは戻してせん切りにする。 ② 油あげは油抜き、つきこんにゃくは下茹でしておく。 ③ 里芋は乱切り、たけのこは短冊切り、さやいんげんは小口切り、にんじんはいちょう切り、油揚げはせん切り、豆腐はさいの目に切る。
○ つきこんにゃく	60g	
○ 干しいたけ	1g	
○ 乾燥きくらげ	1g	
○ 油あげ	12g	④ 煮干しだしに、火の通りにくいものから入れて煮る。ホタテ、油揚げ、豆腐、Aの調味料を加え、火が通ったらさやいんげんを入れて仕上げる。
○ 豆腐	80g	
○ たけのこ水煮	40g	
○ さやいんげん	20g	
○ にんじん	40g	
○ ベビーホタテ	12g	
A {	上白糖	小さじ1
	食塩	少々
	こい口醤油	小さじ2
	うす口醤油	小さじ1
○ 煮干しだし	360mL	

こづゆ

『こづゆ』は、会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などで食べられている郷土料理です。小さめのお椀に入れて出され、何杯でもおかわりしてよいとされていました。中に入る具材は、7または9種類にすると、奇数で縁起が良いといわれています。貝柱などを入れ、薄味に仕立てたお吸い物です。

給食では、せん切りにした野菜を炒めた『ひきないり』と一緒に、福島県の味めぐり献立として提供しています。