

ふるさとの味



ごはん

牛乳

呉汁

鮭のから揚げ

おすわい

※ 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。

おすわい

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 切干大根	25 g	① 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
○ にんじん	20 g	② にんじんはせん切りにする。
○ ひじき	15 g	③ ①、②を茹でて水気を切る。
A { 上白糖	小さじ1/3	④ ひじきをAの調味料で煮る。
こい口醤油	小さじ1/2	⑤ ③、④を冷まして、Bの調味料を加えてあえる。
水	少々	
B { 上白糖	大さじ1/2	
食塩	少々	
うす口醤油	小さじ1/2	
穀物酢	小さじ2	

おすわい

『おすわい』は富山県の郷土料理で、せん切りにした大根やにんじんに、海産物を加えて甘酢で和えた料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになったそうです。大根やにんじんの組み合わせは紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどに欠かせない、めでたい料理として親しまれています。