

ふるさとの味



かてめし

にほうとう

ホキのみそがらめ

かてめし

※ 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 しいたけ、切干大根は水で戻しておく。
○ 乾燥切干大根	8 g	② 切干大根は 1～2 c m幅にする。
○ ごぼう	8 g	③ しいたけ、にんじん、ごぼう、からあげはせん切り、 さやいんげんは斜めに切る。
○ 乾燥しいたけ	2 g	
○ からあげ	4 g	④ 洗った米と②と③、A を炊飯器に入れ、水加減を調整 して炊く。
○ にんじん	20 g	
○ さやいんげん	10 g	
○ サラダ油	適量	
A { 上白糖	小さじ1	
食塩	少々	
うす口醤油	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1/2	

かてめし

『かてめし』は埼玉県に伝わる郷土料理です。

昔は、米が貴重な食べ物であったことから、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やしていました。混ぜ合わせるという意味の「かてる」から『かてめし』と呼ばれるようになりました。