

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

里芋のそぼろ煮

煮合い

納豆

煮合い

※ 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。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ れんこん	1節2/5 (40g)	① だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照) ② れんこんは薄いいちょう切り、にんじんとごぼうは3cmの千切り、さやいんげんは2cm、乾燥しいたけは水に戻して細く切り、油揚げと糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
○ にんじん	中1/6本 (20g)	
○ ごぼう	10cm (40g)	
○ さやいんげん	2本 (10g)	
○ 乾燥しいたけ	小1個 (2g)	
○ 油揚げ	1/3枚 (10g)	③ 鍋にサラダ油を入れ、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、糸こんにゃく、しいたけ、さやいんげんの順に炒め、①の煮干だしとAを加えて煮る。
○ 糸こんにゃく	40g	
○ サラダ油	適量	④ ③に火が通ったら、酢を加えてよく混ぜてふたをする。
A { 上白糖	大さじ1/2 (4.5g)	
こい口醤油	大さじ1/2 (3g)	⑤ 火を止めて蒸らす。
食塩	少々	
○ 酢	小さじ1 (5g)	
○ 煮干しだし※	80mL	

煮合い

「煮合い」は、茨城県水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。

「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになり、ハレの日には欠かせない料理として食べられてきました。

また、茨城県はれんこんやごぼう、ねぎなど1年を通して、多くの野菜が収穫されます。特にれんこんの生産量は日本一であり、地元でとれる野菜を活用した郷土料理が今も根付いています。