

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

鶏肉の梅揚げ

三色和え

★石花汁★

石花汁

- ※ 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
○豆腐	1/4丁（80g）	① だしをとる。（※料理の基本「だしの取り方」参照）
○油揚げ	1/3枚（10g）	② 豆腐は 1.5cmの角切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
○乾燥切干大根	10g （水で戻して40g）	③ 切干大根は水で戻して、2～3cmにする。
○あさり（むき身）	10g	④ 里芋は 5mm幅、にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
○里芋（皮をむいて下茹でしたもの）	中1個（60g）	⑤ だし汁を沸かし、あさり、にんじん、ごぼう、切干大根、里芋の順に煮る。
○にんじん	中1/8本（20g）	⑥ 野菜に火が通ったら、油揚げ、豆腐を入れる。
○ごぼう	30g	⑦ だし汁で溶いたみそとねぎ、しょうが汁を入れて仕上げる。
○ねぎ	15g	
○しょうが汁	小さじ1（5g）	
○麦みそ	40g （大さじ2、小さじ1）	
○煮干し・昆布だし※	400mL	

石花汁

「石花汁」は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛んだった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にぶくぶくと沸き上がった様子が、花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、「石花汁」の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていましたが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。

給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。