

今月の献立紹介

わかめごはん

牛乳

けんちょう

チキンチキンごぼう



けんちょう

- ※ 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	
○ 豚もも肉	50g	① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。 ② 豆腐は1cm角、油あげと板こんにゃくは短冊切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。 ④ 鍋に煮干だしを入れて沸かし、①の豚もも肉を入れる。 ⑤ ねぎ以外の材料を火の通りにくいものから順に入れて煮る。 ⑥ ⑤に火が通ったら、Aの調味料とねぎを入れて仕上げる。	
○ 豆腐	120g		
○ 油あげ	20g		
○ だいこん	80g		
○ にんじん	30g		
○ 板こんにゃく	40g		
○ 乾燥しいたけ	2g		
○ 里芋 (皮をむいて下茹でしたもの)	80g		
○ ねぎ	30g		
A {	砂糖		大さじ 1/2
	塩		少々
	うす口醤油		大さじ 2/3
	こい口醤油		小さじ 2/3
煮干だし	300mL		

けんちょう

『けんちょう』は、主に豆腐とだいこん、にんじんなどを煮た家庭料理です。大きな鍋で大量に作り、何日もかけて食べるので、煮るたびに味が浸み込んでおいしくなります。甘辛くて濃いめの味付けに仕上げられているので、ごはんが進む料理です。

「けんちょう」によく似た料理で神奈川県「建長汁」があります。「建長汁」は、建長寺の僧侶が野菜くずを無駄にしないように汁物にして食べたのがはじまりです。この汁物が、各地に伝わり山口県では「けんちょう」として親しまれ、煮物として食べられるようになったと考えられています。