我が家de食育 95

我が家de食育では、みよしの食に関するさまざまな情報をお届けします。
問合 学校給食センター ☎32-0100 FAX34-0199

給食育

きゅうしょく しょくいく

みよし市の学校給食には、旬の食材や地元の食材を使ったメニューや郷土料理などが登場します。食を通して子どもたちに地元の文化や伝統を伝えることも、給食の大切な役割です。今回は、学校給食の人気メニューの中から郷土料理の「鶏めし」と「煮あえ」を紹介します。ぜひ、食からもみよしの魅力を感じてみてください。

みんな大好き！ 鶏めし

材料（4人分）

鶏肉（もも肉）…200g
油揚げ…60g
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みりん…小さじ1
（A）
水…大さじ2
ごはん…880g

知っていますか？

打越地区では、昭和初期ごろ養鶏が盛んでした。寄り合いのたびに、お年寄りが中心となって鶏めしを作っていたそうです。

作り方

①鶏肉と油揚げは細かく切る。油揚げは油抜きをしておく。

②鍋にAの調味料と水を入れて、ひと煮立ちさせる。

③②に鶏肉を入れ、少しなじんだら油揚げを入れ煮詰める。

④③をごはんに混ぜ合わせたら完成！

しゃきっとヘルシー！ 煮あえ

材料（4人分）

レンコン…50g
大根…70g
ニンジン…60g
油揚げ…1枚
昆布…1g
水…30ml
かつお削り節…1.5g
酢…大さじ1
砂糖（上白）…大さじ1と1/3
食塩…少々
白しょうゆ…小さじ1

知っていますか？

みよし市では、昭和50年代半ばまで大根栽培が盛んでした。今でも冬の乾燥した気候を利用して、切り干し大根が生産されています。

作り方

①レンコンは2ミリ幅のいちょう切り、大根、ニンジンは3ミリ幅の千切り、油揚げは5ミリ幅に切る。昆布は戻して5ミリ幅に切る。
②かつお削り節でだしをとる。
③レンコン、大根は下ゆでしておく。
④だしに③とニンジンを入れて煮てから、油揚げ、昆布を入れてさらに煮る。
⑤調味料を入れ、ひと煮立ちしたら完成！