

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★栄養満点！島原ばあちゃんの具雑煮★



令和元年度採用
「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

「一杯で身体が温まり、栄養も満点！給食でおもちを使うのが難しければ、トックで代用できます」と考えてくれました。昆布のうまみが活かされていて、作っている調理員さんたちも絶賛の味つけでした。給食ではおもちを使うのが難しいため、トックを使用しました。好みに合わせて選んでくださいね。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
鶏もも肉	100		小間
刻み昆布	2		戻す
にんじん	80	4cm	厚めのいちよう切り
大根	60	4cm	厚めのいちよう切り
里いも	60	1個	乱切り
蒸しかまぼこ	20		半月切り
白菜	60	1枚	ざく切り
おもち (またはトック)	100※		※給食では汁物とし提供しましたが、主食として食べる場合は量を調整してください。
和風だし	4	小さじ1	
濃口しょうゆ	12	小さじ2	
塩	2	小さじ1/2	
水	450	2と1/4カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて、火にかける。
- ② 鶏肉を入れて、灰汁を取りながら火をとおす。
- ③ 刻み昆布、にんじん、大根、里いもを入れて火がとおってきたら、蒸しかまぼこを入れて煮る。
- ④ 調味料を入れて、白菜、おもちを入れて、味を調える。
- ⑤ おもちが柔らかくなったら、完成！

島原の郷土料理「具雑煮」

長崎県にある島原半島では、正月などに「具雑煮」が食べられます。由来は、寛永14年(1637年)の島原の乱のときに、総大将であった『天草四郎』が籠城した際、山や海から材料を集めて雑煮を炊き、栄養を取りながら約3ヶ月も戦った時のものがはじまりといわれています。各家庭によって味は異なり、鶏肉、アナゴ、シロナ、れんこん、ごぼう、しいたけ、春菊、丸もち…などたくさんの具を使うことが特徴です。それぞれの食材から、うまみが出てきて、素材のおいしさも味わうことが出来る料理です。

歴史も調べてみましょう！

