

# 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～

## ★おっきいこみ★

埼玉を食べよう！

～埼玉県郷土料理～



埼玉県北部や秩父地域の郷土料理です。手打ちの太麺と季節の野菜や里芋、大根などをたっぷりの汁で煮込んだ料理です。うどんを「切っては入れ、切っては入れ…」と食べる様子から、『おっきいこみ』と名付けられたそうです。給食では、給食センターでおっきいこみの汁を作り、教室で汁の中へ地粉うどんを入れていただきます。



| 材料     | 4人分 (g) | 目安量       | 切り方          |
|--------|---------|-----------|--------------|
| うどん    |         |           | ゆでておく        |
| 鶏肉     | 100     |           | 小間           |
| にんじん   | 40      | 1/3 本     | いちょう切り       |
| 大根     | 40      |           | いちょう切り       |
| ごぼう    | 32      |           | ささがき         |
| 干しいたけ  | 4       |           | 戻し、千切り       |
| 油揚げ    | 20      |           | 短冊切り         |
| 白菜     | 80      | 1 枚       | ざく切り         |
| 長ねぎ    | 32      |           | 小口切り         |
| 濃口しょうゆ | 40      | 大さじ2と 1/2 |              |
| 塩      | 3.2     | 小さじ 1/2   |              |
| 本みりん   | 4       | 小さじ1      |              |
| かつお節   | 12      |           | 分量の水で出汁とり    |
| 水      | 600     | 3カップ      | (和風だしのときは4g) |

### 〈作り方〉

- ① 分量の水とかつお節でだしをとる。
- ② ①に鶏肉を入れて、灰汁を取りながら火を通す。
- ③ にんじん、大根、ごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮たら、干しいたけ、油揚げ、白菜を入れる。
- ④ しょうゆ、塩、みりんを入れて、味を調える。
- ⑤ 長ねぎを入れて、完成！

※鍋の大きさや、水の蒸発量に合わせて、水を調整してください。

※給食では袋麺のため、麺を煮込んでいませんが、家庭で作るときには、煮込んでもおいしく作ることが出来ます。