

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～

★しゃくし菜ごはん★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

埼玉県秩父地方で昔から盛んに栽培されてきた野菜が「しゃくし菜」です。秋に収穫し、冬の間の保存食として食べるために、漬物にすることが多いそうです。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
精白米	300	2合	
麦	20		
しゃくし菜漬け	60		刻む
ちりめんじゃこ	20		
油揚げ	20		短冊
油	2	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	1.2	少々	
卵	60	1個	
油	5	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 精白米は水で洗い、麦を入れて規定の水分量で炊飯する。
- ② 鍋に油を入れて、しゃくし菜漬けを炒め、油揚げ、ちりめんじゃこを入れてさらに炒める。しょうゆをいれる。
- ③ 別の鍋に油を入れて十分に加熱し、よくといた卵を流し入れ、かき混ぜて、スクランブルエッグを作る。
- ④ ごはんが炊けたら、②・③とよく混ぜ合わせる。

※好みで、ごまを入れてもおいしいと思います。

しゃくし菜 (雪白体菜)

中国揚子江^{ようすこう}一帯で栽培されていたものが、明治時代初期に日本へと伝わってきました。葉っぱの形がしゃもじのような形をしていることから、「しゃくし菜」と呼ばれています(しゃもじのことを杓子とも呼びます)。正式名称は「雪白体菜」で、種などは、この名前で販売されていることが多いです。夏の暑さにも耐えることが出来る食物なので、家庭菜園をしてみてもいかがでしょうか？