

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～

★うま塩キャベツ★



野菜を食べよう！
～めざそう 1日 350g～

給食でも人気のメニューです。塩昆布で野菜がおいしく食べられます。

給食では、食中毒予防のために、サラダの野菜は全てゆでていますが、家庭で作るときは、キャベツは塩もみをするだけで簡単に作ることが出来ます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
もやし	130		
キャベツ	200	約4枚	短冊切り
塩昆布	7		
ごま油	6	小さじ1と1/2	
しょうゆ	8	小さじ1と1/2	
〈作り方〉			
① お湯を沸かしておき、もやしとキャベツはそれぞれ茹でる。			
② 流水で冷まして、水気をしぼる。			
③ ボールに②を入れ、塩昆布・ごま油・しょうゆも入れて混ぜ合わせる。			

塩昆布の歴史



塩昆布は、干切りや角切りにした昆布を塩や醤油で煮たり、さらに煮詰めて塩を吹かせたものです。風味付けのために、砂糖やみりんを使うこともあります。

昆布は日本料理の出汁の素材の1つで、古くから日本の食卓になじみ深い食材です。平安時代には、すでに昆布を濃い調味料で煮込んだ料理が作られていたそうです。また、江戸時代には、江戸や大阪に多くの昆布が入ってくるようになり、昆布の佃煮が盛んに作られるようになりました。明治時代に開催された「内国勸業博覧会」では、塩昆布を作ったお店が受賞し、塩昆布が日本全国に知られるようになりました。(当時の塩昆布は表面がぬれた昆布の佃煮だったそうです。)その後、さまざまな改良を経て、1960年代に現在の塩昆布の形となりました。