

# 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～

## ★和楽備茶漬け★

わらびを食べよう！  
～蕨市のB級グルメ～



蕨市は、昔から宿場町として栄えており、当時、お茶屋を利用する方に出していた食事が「お茶漬け」でした。蕨商工会議所のみなさんが、地域を盛り上げたい！と考えて、蕨の新名物として開発したのが「和楽備茶漬け」です。お店によって、出汁や具材が異なり、お店の個性が光ります。給食では、星型のかまぼこ、溶き卵を使い、蕨で8月に行われる「わらび機祭り」をイメージしています。『第3回 埼玉B級グルメご当地グルメ王決定戦』では3位を受賞しています。

材料	4人分 (g)	目安量	切り方
鶏むね肉	120	1枚	千切り
にんじん	60	6cm	千切り
大根	80	3cm	千切り
ほうれんそう	30		下ゆでし、3cmに切る
かまぼこ	40		星型にくりぬく
酒	6	小さじ1	
薄口しょうゆ	14	小さじ2	
塩	3.5	小さじ1/2	
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)
たまご	60	1個	溶く



### 〈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、かまぼこを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料で味を調べて、ほうれんそうを入れる。
- ⑤ ④を沸騰する直前まで、汁の温度を上げて、溶き卵を入れる。
- ⑥ 茶碗にごはんをよそい、⑤を上からかける。

※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。

## わらび機祭り

蕨は江戸時代の終わり頃から、綿織物業が盛んでした。機織りの先覚者である「高橋新五郎翁」は、文政9年(1826年)7月7日の霊夢のお告げにより、「青縞」を織り始めたところ、江戸では大人気となり、普段着などにする「双子織」を世に出しました。

いつの頃からか、7月7日を機業創始の日として、お祭りをするようになりました。昭和26年には、町全体の産業の発展を願い「第1回機祭り」が盛大に行われ、昭和30年からは8月7日を中心に開催するようになり、令和元年度には69回目を迎えました。

