



たべいん ～愛知の郷土料理給食～

平成 29 年度
食育だより 特別号
安城市立今池小学校

愛知県や安城市には昔から食べられている伝統的な料理(郷土料理)があります。本校の5年生の児童を対象としたアンケートでは、「愛知県の郷土料理で思いつくものがある」と答えた児童は、17%でした。郷土料理により親んでもらいたいと思い、「愛知の郷土料理給食」を取り入れました。

献立の紹介

- ・ したじめし ・ 牛乳
- ・ れんこんバーグの香りだれ
- ・ 冬瓜のかきたま汁
- ・ 鬼まんじゅう

安城市郷土料理伝承ボランティアの古居敬子さんに聞いてみました！

安城市の郷土料理は甘辛い味付けが特徴です。安城市は昔から農業が盛んです。過酷な農作業でたくさん汗をかくのでエネルギーや塩分を補給できるように、味付けを濃くしていたそうです。現在では、薄味で食べやすくしているそうです。



郷土料理③ 鬼まんじゅう

愛知県全域の郷土料理です。さつまいもがごつごつしていて鬼やその金棒を連想させるところから「鬼まんじゅう」と呼ばれています。

れんこんバーグの香りだれ

愛知県愛西市のレンコンを使用しシャキシャキ食感を楽しめます。レモンとねぎの香りだれでさっぱりと仕上げました。

郷土料理① したじめし

安城市の郷土料理で、ごはんの下味をつけるというところから「したじめし」と呼ばれています。安城市は、にわとりを飼う家が多かったので、大勢の人が集まる場でふるまわれていました。



郷土料理②

冬瓜のかきたま汁

「冬瓜を使った料理」は西三河の郷土料理で、冬瓜は安城市でも多く生産されています。安城市産のチンゲン菜やにんじん、冬瓜、三河湾のしらす干しを入れました。

作ってみよう 「したじめし」

<材料> (1人分)	(g)
○米	70
○鶏肉 (むね肉)	20
○ちくわ	5
○油揚げ	2
○こんにゃく	5
○にんじん	10
○ごぼう (ささがき)	5
○干しいたけ (スライス)	1
○濃い口しょうゆ	4
○三温糖	1
○みりん	0.8
○水	6

<作り方>

- ①米を洗い、水を加えて炊く。
- ②鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻しておく。ちくわは縦半分に切って3mmに切る。にんじんはせん切り、こんにゃくは湯通しし、縦4等分に切って5mmに切る。油揚げは油抜きをし、縦半分に切って3mmに切る。ごぼうは水にさらす。
- ③鍋に鶏肉、濃い口しょうゆ、三温糖、みりん、水を入れて煮る。
- ④残りの材料を入れて煮る。
- ⑤炊き上がったごはんを4を少しずつ入れながら混ぜる。



昔は鶏肉は高価だったので油揚げで作る家庭もありました。お菜(おかず)がなくても食べられる料理として重宝されていたそうです。

