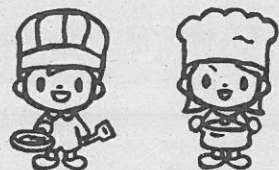


今月の食育献立



ごはん

ぎゅうにゅう

牛乳

ぬっぺ汁

ぶたにく

豚肉とれんこんの甘辛炒め

あまからいた



茨城県のゆるキャラ
ハッスル黄門

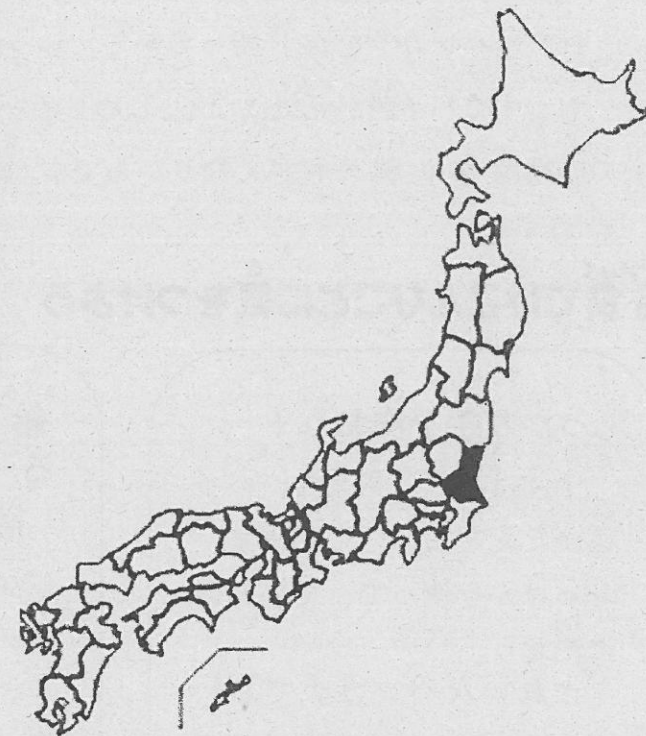
こんにちは。

今年度の、食育献立のテーマも「郷土料理を知ろう！」ということで、日本全国の郷土料理を紹介していきます。

今月の郷土料理は 茨城県の「ぬっぺ汁」です。

他の地方では「のっぺい汁」とも呼ばれており、里芋などを使った少し「ぬめり」のある汁であることから、こう呼ばれています。また、だしをとるのに、スルメを使うところもあります。めずらしいですね。

給食では、昆布とかつお節でだしをとって作ります。



ぬっぺ汁

(材料・4人分)

うすあげ	半枚 (うす切り)	淡口しょうゆ	15g (大さじ1)
豆腐	$\frac{1}{4}$ 丁 (1cm角に切る)	みりん	5g (小さじ1)
ごぼう	40g ($\frac{1}{4}$ 本程度 (ささがきに切って、 酢水にさらしておく))	塩	少々
にんじん	40g ($\frac{1}{5}$ 本くらい) (イチヨウ切り)	だし汁	400cc
里芋	120g (中 4個) (一口大に切る)		
大根	80g ($\frac{1}{10}$ 本くらい) (イチヨウ切り)		
青ねぎ	少々 (小口切り)		

※色々な具を入れてみてください。

※給食の量なので、少なめです。

(作り方)

- ① だし汁をわかし、大根、にんじん、ごぼう、うすあげを入れる。
- ② 里芋を入れて、煮る。
- ③ 豆腐を入れ、調味料で調味する。
- ④ 青ねぎを加えて、仕上げる。