

みやぎ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～10月の献立より～



「いものこ汁」

いものこ汁は東北地方の郷土料理です。「いものこ」は「里いも」のことをさし、里いものほかに鶏肉や野菜、きのこなどを入れた具だくさんの汁ものです。東北では、里いもの収穫時期の10月頃になると、屋外でいものこ汁を楽しむ習慣があり、岩手では「芋の子食い」、秋田では「鍋っこ遠足」、山形では「芋煮会」と呼ばれて、親しまれています。

今月の給食は、にんじんと旬の食材である里いも・ごぼう・しめじを使っています。京都市右京区京北地域で作られた「京北みそ」を使った「地産地消献立」です。



<材料 4人分>

- ・里いも 150g(中3～4こ)
- ・にんじん 20g(1/10本)
- ・ごぼう 50g(1/3本)
- ・しめじ 50g(1/2パック)
- ・赤みそ 大さじ2と1/2
- 〔・けずりぶし 7g
- ・水 600cc

<作り方>

- ① けずりぶしでだしをとる。(520cc)
- ② しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにして、水にさらしてあく抜きをする。
- ⑤ 里いもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ⑥ だし汁を煮立てて、④③②⑤の順に入れて煮、ほとんどやわらかくなれば、みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。

～できあがり～

来月は…「きのこのクリームシチュー」と
「こんぶ豆」のレシピをお届けします。

