



給食レシピ (郷土料理)

干しかぶに (干しかぶのにつけ)

栄養価

エネルギー 85kcal たんぱく質 4.1g 塩分1.1g

材 料	1人分	4人分
干しかぶ	4.5g	18g
厚揚げ	10g	40g
たけのこ水煮	15g	60g
にんじん	8g	32g
干しいたけ	0.5g	2g
じゃがいも	30g	120g
つきこんにやく	10g	40g
さつまあげ	8g	32g
さやいんげん	5g	20g
だしじる(かつおだし)	120 cc	480cc
砂糖	1.8g	小さじ2・1/2
しょうゆ	4.5g	大きじ1
みりん	1g	小さじ2/3
塩	0.2g	ひとつまみ

作り方

- ① 干しかぶは、洗って水でもどし、軽くしぼる
- ② 干しいたけもきつと洗ってもどしておく
(戻し汁使うのでとっておく)
- ③ にんじん、たけのこは、3mm位の厚さの
いちよう切り、じゃがいもは、1.2cmの厚さ
のいちよう切り、しいたけは、千切りにする
- ④ 厚揚げ、さつま揚げは、油抜きして色紙切
り、つきこんにやくは、下ゆでしておく
- ⑤ 鍋にだしをとり、にんじん、しいたけを入れ
て煮る(しいたけの戻し汁も入れる)
- ⑥ 干しかぶ、つきこんにやく、たけのこ、じゃが
いもを入れて煮る
- ⑦ 調味料を加え、厚揚げ、さつまあげを入れて
煮含める
- ⑧ 最後にゆでて1cm位の長さに切ったさやいん
げんを散らす

料理の紹介

聖籠町で昔から食べられていた「干しかぶの煮つけ」は、にしんを入れたものでした。干しかぶは、収穫した大根を干して作られます。乾燥させるため、長期保存ができ、野菜の収穫がない端境期に大切な食材となっていました。調味料は、味をみて加減してください。