



☆平成24年9月19日(水)の給食紹介☆

中学校

エネルギー:821kcal たんぱく質:30.3g

★ご飯

☆ソースカツ

★ごま和え

☆酒々井味噌の打ち豆汁

★牛乳

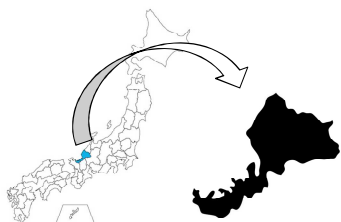
福井県の
郷土料理

全国おいしいもの巡り ～福井県～

9月は第5弾として、福井県の郷土料理の「打ち豆汁」の登場です。

「打ち豆」とは、大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上にのせて木づちですりつぶしたものです。大豆はたんぱく質を多く含んでいるので、昔からよく食べられてきました。また打ち豆にすることで、食べやすくなります。そして火の通りが早く、使いやすいのでいろいろな料理に取り入れられてきました。昔の人の生活の知恵が詰まった料理です。

ふだんの食生活で不足しがちな大豆をとることができる、栄養満点の打ち豆汁です。



福井県

給食レシピ紹介～打ち豆汁～

材 料 (4 人 分)

・大豆水煮	50g
・油揚げ	40g(約1枚)
・ごぼう	40g(約5分の1本)
・にんじん	50g(約4分の1本)
・だいこん	150g(約5分の1本)
・さといも	130g(約2個)
・長ねぎ	25g(約4分の1本)
味噌	56g(大さじ3強)
(昆布だし顆粒少々)	
・削り節/水	5g/320～400cc

作 り 方

- ① 準備
・大豆水煮：ミキサー等で少しつぶしておく→打ち豆
・油揚げ：小さめの短冊切り、熱湯をかけて油抜きをする
・ごぼう：小さめのさがき
・にんじん・だいこん・さといも：いちょう切り
・長ねぎ：小口切り
 - ② 削り節でだし汁をとる。
 - ③ 鍋にだし汁、にんじん、だいこん、さといも、ごぼう、
 - ④ 油揚げを入れて、やわらかくなるまで煮る。
 - ⑤ 煮えたら打ち豆、だし汁で溶かしたAを入れる。
 - ⑥ 最後に長ねぎを入れる。
- ☆乾燥大豆を使う場合は、さっと洗って水に半日ほどつけてもどします。沸騰したお湯の中に大豆を入れ、浮き上がってくるまで加熱します。さらにざるにあげて水をきって、軽くつぶすと打ち豆の完成です。
- ☆給食では、大量の大豆を使うので、すりつぶし代わりに、ミキサーに少しかけてつぶしました。

福井では、「カツ丼」といえば
「ソースカツ丼」のことを言います。

★ソースカツは、残菜がほとんどなくよく食べていました。

★打ち豆汁は、大豆をすりつぶすかわりに、少しミキサーにかけました。そのため、大豆が入っていることに気づかないまま、食べている生徒が多かったです。大豆の苦手な人にもおすすめメニューです♪

