

給食センターからこんにちは
10月の中学校の献立より…

毎月19日は
「食育の日」

☆平成24年10月19日(金)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:856kcal たんぱく質:34.0g

★ご飯

☆さばの味噌煮

★ごま和え

☆酒々井味噌の僧兵汁

★果汁グミ

☆牛乳

三重県の
郷土料理

僧兵汁とは？

僧兵汁は、いのしし肉やにんにく、季節の地物野菜をふんだんに取り入れた、味噌仕立ての汁です。

三重県の北部の山間にある湯の山温泉に、三岳寺という寺があり、戦国時代に織田信長が攻めてきたとき、三岳寺の修行僧たちは武器をとり、僧兵となって立ち上がりました。僧は、ふつう肉を食べない決まりですが、戦うために豊富な山の幸や、やまどり、いのししなどの肉を入れた鍋物を食べて、力をつけたといいます。寺は焼き討ちにあいましたが、勇気ある僧兵たちをしのんで「僧兵鍋」が作られるようになったそうです。

その時に勇敢に戦った僧兵の姿を今に伝える「僧兵祭り」でも振舞われています。

全国おいしいもの巡り～三重県～

第6弾として、三重県の郷土料理「僧兵汁」が登場しました。今回はレシピを紹介します。

材 料 (4 人 分)

・豚もも肉	60g
・ごぼう	60g (3分の1本)
・にんじん	40g (5分の1本)
・れんこん	40g (5分の1本)
・干しいたけ	2g (1枚)
・里芋	50g (中1個)
・木綿豆腐	100g (3分の1丁)
・白菜	60g (1枚)
・チキンフィヨン	12g
・和風だし(顆粒)	小さじ1
・水	320～400cc
・味噌	56g (大さじ3強)
・サラダ油(炒め用)	適量
・にんにく	適量(みじん切り)

作 り 方

- ① 準備
・豚肉：一口大に切る。 ・ごぼう：ささがき
・にんじん・れんこん：いちょう切り
・里芋：一口大のいちょう切り
・豆腐：さいの目切り ・白菜：短冊切り
・干しいたけ：水で戻す(もどし汁も使用)
- ② 鍋に油、にんにくを入れ、こがさないよう弱火でじっくり炒める。豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ さらにごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけを加えたら、干しいたけの戻し汁、水を加えて煮立たせる。
- ④ チキンフィヨンをいれ、里芋を加えて煮る。
- ⑤ 豆腐、白菜を加えて煮る。
- ⑥ 具に火が通ったら、仕上げにだし汁で溶いた味噌を加えて、味を調える。

