



12 月の中学校の献立より・・・

☆平成 26 年 12 月 17 日(水)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:794kcal たんぱく質:28.2g 脂質:23.8g 塩分:2.4g

★主食：ご飯

☆主菜：ハタハタ立田揚げ

★副菜：きらずの炊いたん

☆汁物：奈良のっぺ

★飲み物：牛乳

奈良県郷土料理クイズ

「きらずの炊いたん」の「きらず」とは、次のうちどれでしょう？

- ① 油揚げ
- ② 干し椎茸
- ③ おから



奈良県

全国おいしいもの巡り～奈良県～

毎月 19 日の「食育(19)の日」に実施している「全国おいしいもの巡り」。12 月は第 8 弾として、「奈良県」の特集です。

～奈良県のおいしいもの紹介～

★きらずの炊いたん

★奈良のっぺ

毎年 12 月 17 日は、奈良春日大社若宮の「おん祭り」で、1 年最後をかざるお祭りです。奈良ではこの日に「のっぺ」を食べる習慣が昔から続いています。東北や北陸地方の郷土料理の「のっぺい汁」は、野菜や鶏肉の煮汁に片栗粉などでとろみをつけますが、「奈良のっぺ」は、精進料理であり、里芋、大根、にんじん、生揚げなどの入った具たくさんの煮物で、里芋が煮崩れて自然にとろみがつきます。野菜のうまみたっぷりのおいしい煮物でした。

きらずの
炊いたん



奈良のっぺ

答え：③おから
豆腐を作るときに出る大豆のしぼった残りの「おから」のことです。「おから」の読みかき「おから」が「財布が空になる」に通じると言われて嫌い、お金がきれないよう、逆に「きらず」と呼ぶようになったそうです。
また「炊いたん」という言い方は、「くんなかなら盆地」の方言で「炊きおかし」のことをいいます。
おからは、大豆から豆乳をしぼった残りなので、食物せんい豊富で、健康によい食品の一つです。

