

1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

1月14日(火)

筑前煮

福岡県は、昔、筑前と呼ばれていました。
筑前煮は、福岡県の郷土料理で、鶏肉や野菜などを使った昔から伝わる
煮物料理です。
福岡県では『がめ煮』とも
言います。



きょうのこんだて

ちくせんに

あつあげのみそだれかけ

きゅうりのかつおうめふうみ

ごはん

きゅうにゅう

あ (おもにからだをつくる)

か (ぎゅうにゅう・けいにく・けずりぶし・
あつあげ・あかもそ・かつおぶし)

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・サラダ・あぶら・さとう)

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど ごぼう・れんこん・にんじん・たけのこ
り しいたけ・きゅうり・ばいにく・
さんどまめ)

クイズ4 「あつあげ」は、何からつぐられているでしょう?

①大豆

②牛乳

③魚

一口メモ

鶏肉

今日の「筑前煮」に使用する食材です。

けずりぶしで
とった出汁

○今日の「筑前煮」

は、サラダ油で
鶏肉を炒め、さら
ににんじん、つな



こんにゃく、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけの順にいため、出汁(干ししいたけのもどし汁も使います)を加えて煮ます。煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味付けして煮含め、最後に三度豆を加えて煮ます。

一口大に手切りされた、たけのこ、ごぼう、れんこんです。(左から)
たけのこはゆでる。ごぼう、れんこんは水にさらしてアク抜きします。

つなこんにゃくは、糸こんにゃくを束にして、ねじったような形です。アクを抜くため、ゆでてから煮ます



○「きゅうりのかつお梅風味」には、和歌山県特産の南高梅の梅干しを使っています。梅肉とはいうのは、梅干しの皮と種を取り除いた果肉のことです。

産地調べ

ごぼう	茨城県	れんこん	徳島県	きゅうり	宮崎県
にんじん	愛知県	三度豆(冷)	タイ	梅肉	和歌山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①