

11月 5日 (火)

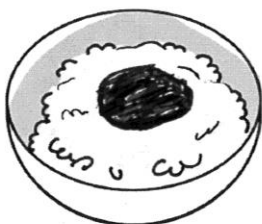
## つくだ煮の由来

つくだ煮は、大阪 佃 村(現在の西淀川区 佃)で作られていた小 魚 を煮た保存食がはじまりと言われています。

今では、いろいろな材料を使ったつくだ煮が作られています。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

今日は「のりのつくだ煮」が登場します。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
かんとくに  
あっさりキャベツ  
のりのつくだに

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、じゃがいも、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、うずらたまご、まるでん、あつあげ、けずりぶし、きざみのり
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこん、にんじん、キャベツ、しいたけ

クイズ2 うずら卵は、1個何グラムぐらいあるでしょうか。

① 5 g

② 10 g

③ 20 g

## 一口メモ

今日の副菜は「のりのつくだ煮」です。

つくだ煮は、今から440年ほど前に摂津国西成郡佃村

(今の大阪市西淀川区 佃)で作られていた料理です。

その後、佃村の人たちが江戸にうつり住んで、江戸 佃 島

(今の東京都中央区隅田川河口の島)とよばれるように

なりました。江戸 佃 島で小魚をしお、しょうゆ、さとうなど

で煮こんで、保存食として売り出して、全国に広まりました。

給食では、けずりぶしでとっただしに、さとう、みりん、しょうゆを合わせて煮て、

みじん切りにした しいたけを加えて煮て、最後にきざみのりを加えて十分煮つめました。

ごはんによく合うのりのつくだ煮です。ご家庭にあるちょっと湿ってしまったやきのりや

味つけのりでも作ることができるので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



きざみのりです。



乾燥のしいたけを  
もどしていただき  
ます。

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	こんにゃく(カト)	群馬県
だいこん	富山県	キャベツ	愛知県	しいたけ(乾)	大分県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②