

11月 5日 (火)

に ゆ らい

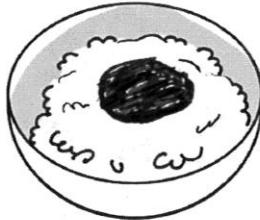
つくだ煮の由来

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
かんとうに
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、まるてん、あづあげ、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（今の大坂市西淀川区佃）でつく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（今の中野区隅田川河口の島）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、全国に広りました。

○給食では、けずりぶしでとつだしに、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
もどしていたま
す。

じゃがいも	北海道	にんじん	北海道	こんにゃく(カット)	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