

# えいようだより

2019年 摂津市教育委員会

11月 摂津市学校給食会

## きょうどりょうり し 郷土料理について知ろう

日本の料理と言えば、みなさんは何を思いうかべますか？みそ汁、焼き魚、煮物など色々な食べ物が浮かびますね。これらの料理は、給食でもよく登場します。日本の色々な土地で昔から受け継がれている料理を郷土料理と言います。給食で食べたことのある料理も郷土料理をアレンジしています。今回は、給食に登場する郷土料理を紹介します。

あおもり (青森)・せんべい汁  
南部せんべいを割って汁に入れています。

やまがた (山形)・芋煮  
さといもが入った煮物です。大きな鍋に芋煮を作ってみみんなで食べる芋煮会があるそうです。

ほっかいどう (北海道)  
・さけのちゃんちゃん焼き  
漁師町の料理です。大きな鮭の上に野菜などをのせて鉄板で焼きます。

とやま (富山)  
・ぶりだいこん

にいがた (新潟・奈良など)  
・のっぺい汁  
日本各地で食べられている郷土料理です。地域によって材料が違います。よく使われる材料は、さといも・人参・油揚げ・しいたけです。

かごしま (鹿児島)  
・さつまあげ  
魚のすり身を油で揚げています。つけ揚げともよばれます。

おおさか (大阪)  
・かやくごはん  
・きつねうどん

## ☆☆おうちの人と作って見よう！！☆☆

### てつく 手作りさつまあげ

#### <材料>

白身魚のすり身  
ひじき  
人参  
ごぼう  
青ねぎ  
赤みそ  
小麦粉  
塩・こしょう

#### <4人分>

320g  
6g  
40g  
60g  
40g  
4g  
16g  
少々

#### <作り方>

- ①ひじきは水につけて戻して絞っておく
- ②人参は千切りにする
- ③ごぼうはさがきにする
- ④青ねぎは小口切りにする
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせて、ひと口サイズにし、180℃の油で揚げる  
(油を使います。やけどに注意しましょう！！)

