



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 53



セッピー



ほうとうは山梨の郷土料理です。
「ほうとう」の由来は様々ありますが、平安時代に、こねた小麦粉を麺棒で細長く延ばし、煮込んだうどん「鱒鮎」(ハクタク)の音が転じて「ほうとう」に変わったものであるという説が有力です。
山梨県は大部分が山地であるため、水田が少なく米飯は貴重な食べ物であったことから、代わりによく食べられたのがこの「ほうとう」だと言われています。
具は野菜が中心となり、カボチャやイモ類、たまねぎやニンジン、キノコ類を入れたりもします。また豚肉や鶏肉などを入れてもおいしいです。

ほうとう

平成26年1月23日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ほうとう麺	60g
鶏もも肉	20g
さつまいも	25g
白菜	50g
青ねぎ	6g
赤みそ	7g
白みそ	5g
濃口しょうゆ	1.2g
削り節	3g

〔作り方〕

さつまいも…2cm幅のいちよう切り
白菜…短冊切り
青ねぎ…小口切り
削り節…135ccのだし汁をとる
①だし汁に鶏肉を入れ煮、さつまいも、白菜を入れる。
②野菜が柔らかくなれば、味噌を溶き入れ、麺を入れ少し煮、青ねぎを入れてひと煮たちさせ仕上げる