

# —ごはんにあう副食—

No. 10

平成13年5月20日  
物資委員会・食品研究部会

## 【すずこのうま煮】 《但馬》

(1人分材料)	(g)
○ すずこ	30
鶏肉	20
こんにやく	20
厚揚げ	20
ごぼう	15
人参	15
いんげん	10
△ 砂糖(三温糖)	2
薄口しょうゆ	2
濃口しょうゆ	2
酒	2
みりん	1
煮干	2
油	1

(116kcal)



- (作り方)
- ①こんにやくは一口大に切り、下ゆでする。
  - ②厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。
  - ③ごぼう、すずこ、人参は乱切りにする。
  - ④いんげんは3cmに切りゆでる。
  - ⑤油を熱し、鶏肉、野菜を炒めこんにやくを入れ、だしを加えて煮る。
  - ⑥⑤に厚揚げを入れ、調味し、いんげんを加える。



### (料理について)

東北地方に多産する篠竹(すずたけ)は細竹で、但馬(村岡町)では、方言ですずたけの子ということで、「すずこ」と言います。すずこは、根元が曲がっているのが根曲がり竹ともよばれていて、北海道から西は本州の鳥取の大山まで、分布しているたけのこです。煮物や和え物、汁の実などによく使われます。

### (組合せ献立例)

- 麦ごはん
- 牛乳
- 小あじのマリネ
- すずこのうま煮
- きゅうりのピリット漬け

(←すずこ)

## 【あなご丼】 《東播磨》

(1人分材料)	(g)
米	80
水	120
○ 焼きあなご(冷凍)	40 (1切)
A 濃口しょうゆ	4
砂糖	4
みりん	1
水	4
でん粉	1
水	少々

(398kcal)



- (作り方)
- ①焼きあなごは蒸す。
  - ②Aの調味料を煮立たせ、でん粉でとろみをつけてたれを作る。
  - ③ごはんの上にあなごをのせ、たれをかける。



### (料理について)

あなごは海の底の岩の割れ目や石のすき間などにいることから「穴子」という名がつけました。あなごは海で生息していることから「海うなぎ」とも言います。あなごは体長90cmにもなり、瀬戸内海でよくとれます。特に、加古川や高砂のあなごはおいしいと有名です。

### (組合せ献立例)

- あなご丼
- 牛乳
- れんこんのきんぴら
- 味噌汁

- — 兵庫県内の地域の特産物
- △ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資

お問い合わせ：兵庫県学校給食総合センター  
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795