

—ごはんにあう副食—

No. 15

平成13年11月20日
物資委員会・食品研究部会

[ばち汁]

《西播磨》

(1人分材料)	(g)
玉葱	10
○ バチ	7
人参	5
葉ねぎ	5
油あげ	3
△ 干しいたけ	0.5
○ みそ	6
△ 煮干だし	2.5
水	140

(作り方)

- ① 煮干だしで、だし汁をとる。
- ② 玉ねぎはうす切り、人参は干切り、ねぎは小口切り、干しいたけは、もどして干切りにする。
- ③ 油あげは、干切りにしてから熱湯をかけ、油抜きをする。
- ④ 玉ねぎ、人参、干しいたけ、を加え、煮たったら、油あげを加え、アクを取り、調味し、ばちを加える。
- ⑤ 最後にねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。



(料理について)

姫路市の北西、龍野市、揖保郡、宍粟郡、佐用郡では冬になると手延べそうめんを作ります。そうめんは小麦粉に塩を入れ水で練り、油をつけながら竹にかけ、すだれのように細く延ばし、乾燥させます。その時にできるはしを「ばち」と言います。これは三味線のばちの形に似ているのでこの名前がつけました。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ばち汁
豚肉のかわり揚げ
白菜のレモン和え

[さつまいもとiriこの甘露煮]

《淡路》

(1人分材料)	(g)
さつまいも	50
○ iriこ	7
揚げ油	適量
A 砂糖	2
濃口しょう油	1
みりん	2
水	1

(作り方)

- ① さつまいもの皮をむき、1cm角に切って水にさらす。
水を切って油で揚げる。
- ② iriこを油で揚げる。
- ③ Aの調味料を煮立たせ、①・②をあえる。



(料理について)

淡路島の海に面した所では、ちりめんをつ干す風景がよく見られます。ちりめんは酢の物や大根おろしなどにも使用されますが、油で揚げると、香ばしく、よりおいしくなります。

また、ごまを加えると、ごまがらめとして楽しめます。

淡路島でよく使用される平子ちりめんは、iriこの原料と同じですが、かたくちいわしの稚魚からいわしの青色が出始めた頃の小さい魚体のものが原料となっています。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
添え野菜
さつまいもとiriこの甘露煮
とうふとわかめのみそ汁

○ — 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