

—ごはんにあう副食—

No. 6

平成13年1月19日

物資委員会・食品研究部会

【ちよぼ汁】 《淡路》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
〔もち粉	20	①もち粉を水でこね、小さな団子を作っておく。
水	適量	②黒ささげは、よく洗って熱湯に入れ、少し軟らかくなるまでゆがき、一度湯を捨てる。(あくぬき)
○ 黒ささげ(乾)	10	次に水から再びゆがき、軟らかくなれば、少量の煮汁と一緒にとっておく。(A)
干しずいき	2	③干しずいきは、小さく刻んでゆでておく。
白味噌	10	④煮干しと出し昆布で出し汁を作り、①の団子を入れて煮、団子が浮いてきたら(A)の黒ささげとずいきを入れ、白味噌で味を調える。
煮干し	2	⑤食べる直前から煎りした花かつおを盛り付ける。
出し昆布	1	
水	150	
△ 花かつお	1	

(138kcal)

(料理について)

ちよぼ汁は、団子の形が赤ちゃんのおちよぼ口に似ていることからこの名前がついたようで、また、体内の毒素を出すといういわれがあり、淡路では昔からなじみの深い料理です。

ささげには黒ささげと赤ささげがあり、大分県では赤ささげを使った団子汁が有名ですが、淡路のちよぼ汁は特産の黒ささげを使って作ります。



(組合せ献立例)

米飯
牛乳
白身魚のしぐれ和え
ちよぼ汁
小松菜の煮浸し
みかん

【はりはり漬け】 《但馬》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
△ ○ 切干大根	5	①切干大根は、洗ってもどす。
きゅうり	10	短く切り、さっとゆがく。
人参	3	②きゅうりと人参は千切りにし、さっとゆでる。
△ ちりめんじゃこ	3	③ちりめんじゃこも湯通しする。
酢	4	④調味料を合わせ①②③を和える。
薄口しょうゆ	2.5	
砂糖	2	

(32kcal)

(料理について)

兵庫県の日高町で作られている良質の切干大根を使っています。

「はりはり漬け」は切干大根の酢漬けです。パリパリとした歯ごたえがあるのでこの名があります。カミカミ献立のひとつです。



(組合せ献立例)

麦ごはん
牛乳
里芋のそぼろ煮
焼き魚
はりはり漬け



(日高町の切干大根)

○ — 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