

—ごはんにあう副食—

No. 7

平成13年2月20日

物資委員会・食品研究部会

【黒豆ごはん】 《丹有》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
精白米	70	①黒豆を洗い、一晩水につけておく。
○ 黒大豆(丹波産)	10	②米を洗い、①と塩を入れて炊く。
食塩	0.8	
水	105	
	(291kcal)	



(料理について)

10月の中旬になると黒豆の枝豆ができます。

その枝豆がさらに畑で太陽の光を浴びながら育っていくと11月下旬にはさやの中で軟らかい豆が硬く黒く成熟します。

丹波は気温較差が大きいので皮が厚くなり、土質などが適しているので、大粒の黒豆ができます。

また、皮が厚いことから煮炊きしても破れにくく、きれいに出来上がるのが特徴です。

古くから法事に黒豆おこわを作ることがありますが、最近は減反政策に転換作物として黒豆を作る農家が多くあり、「黒豆ごはん」は季節の炊き込みごはんとして定着しています。

(組合せ献立例)

黒豆ごはん
牛乳
鯖の柚子味噌がけ
のっぺい汁
かぶのあちゃら漬け

【うどの甘酢煮】 《丹有》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
○ うど	30	①うどは皮をむき、3cmの短冊切りにする。
△ かに身	25	②①を真水であく抜きをする。
砂糖	1.2	③かに身は蒸しておく。
酢	3	④調味料を煮立て②③を入れて75℃1分あれば火を止める。
しょうゆ(薄口)	1	
塩	0.1	

(24kcal)

(料理について)

うどは、三田の特産のひとつです。

三田うどは大正5年にはじめて栽培されました。

4月下旬から夏にかけて畑で育てた親株をビニールハウスや、わらと竹で組んだ「うど小屋」に移植し、水に浸した干し草の発行熱で20℃前後に保ち、約40日間かけて栽培します。

うどは、酢の物のほかにうどの白煮、うどの梅酢漬け、うどと牛肉の煮物などに調理されます。



(組合せ献立例)

赤飯
牛乳
鯛の塩焼き
うどの甘酢漬け
むらくも汁



(うど小屋の中)



(うど小屋)

○ — 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