

# —ごはんにあう副食—

No. 3

平成12年11月20日  
物資委員会・食品研究部会

## 【かす汁】 《神戸》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
ます	25	①1人約130mlのだし汁をとる。 だし汁の一部で酒かす、味噌を溶いておく。 まずは料理酒、塩で下味をつける。
塩	0.02	
料理酒	1	②大根、人参は短冊切り、油揚げは熱湯をかけ 油抜きをして千切りにする。
大根	25	
人参	10	葉葱は小口切りにする。こんにゃくは塩もみし てゆでる。
葉葱	5	
こんにゃく	5	③だし汁に、人参、大根、油揚げ、こんにゃく、ま すを入れ、煮えたらアクを取り、酒かす、味噌を 入れ、しょうゆで味をととのえる。
塩	0.05	
油揚げ	2	④最後に葉葱を入れ、ひと煮立ちさせる。
酒かす	9	
味噌	6	
薄口しょうゆ	1	
削り節	2	

(98kcal)

### (料理について)

酒造りに適した六甲山の地下水と三田の酒米、また船での輸送に便利な灘浜をひかえ、灘五郷は昔から全国的に有名な酒の産地です。

かす汁は、酒造りの副産物である「酒かす」を使用した体の温まる冬場に最適な汁物です。



### (組合せ献立例)

- 米飯
- 牛乳
- かす汁
- いわしのみりんぼし
- おひたし

## 【たこめし】 《淡路》

(1人分材料)	(g)	(作り方)
米	100	①干しだこは、5mm位に切っておく。 (料理ばさみを使うと切りやすい。)
干しだこ	5.5	
薄口しょうゆ	3	②米を洗い、たこと調味料を入れて炊き上げる。
みりん	2.7	
酒	0.7	(料理について) 明石海峡の速い潮の流れで、明石や岩屋では良質のたこがとれます。たこを干している様子はこの辺りの夏の風物詩です。
塩	0.5	
水	140	

(383kcal)

たこめしは、時期や地方により生のたこを使用することもありますが、味は干しだこの方がおいしいようです。また、干しだこは乾物なので、保存性が高く、年間を通して必要な時に手に入るという利点もあります。

本来のたこめしは、たこの塩分としょうゆだけのシンプルな味ですが、地域によっては、里芋やこんにゃく、人参、油揚げなどを一緒に入れて炊き込む所もあります。



(淡路島の干しだこ作りの様子)

○ — 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



### (組合せ献立例)

- たこめし
- 牛乳
- 焼き魚
- 切り干し大根の酢の物
- 五目味噌汁



(具だくさんのたこめし)