

ランチニュース

令和元年 12月
大府市教育委員会

愛知の郷土料理

愛知県は活発な経済活動、豊かな土地に恵まれています。豊かな山、川、海、野の幸を利用した伝統料理があります。また、江戸時代には醸造業が栄え、発酵調味料が根付き、現在でも愛知の食文化を支えています。次の時代に受け継ぎたい愛知の郷土料理を紹介します。

煮みそ

「みそ煮」とも呼ばれ、四季折々の食材をみそでじっくり煮込みます。
根菜を中心に一度にたくさん作り、煮返しながら食べ続けることもできます。

材料　4人分

だいこん	5センチ
にんじん	1本
ごぼう	1本
さといも	3個
ねぎ	1本
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	1枚
A 赤みそ	100ｇ
A 砂糖	大さじ4
A みりん	大さじ4
だし汁	600ml

作り方

① 大根、にんじん、ごぼう、さといもは、ひとくちの大きさに切り、ねぎは斜め切りし、ごぼうはさっとゆでる。
② こんにゃくはひとくちの大きさに切り、ゆで、油揚げはさっと油抜きして短冊に切る。
③ だしの中にねぎ以外の①と②を入れ、Aを加えて煮立て、アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
④ 最後にねぎを加えひと煮立ちさせる。



★料理のポイントとアレンジ
- 油揚げの代わりに生揚げでもよいです。
- たくさん作り煮返しながら食べるとみその味がよくしみます。
- 家庭、地域でアレンジが多彩であり、給食では肉、うずら卵、白菜などを加えています。

みそとしょうゆ

江戸時代、城下町である名古屋、岡崎を中心に醸造業が大きく発展し、現在も受け継がれています。



豆みそ　その色から「赤みそ」とも呼ばれます。煮込んでも香りの変化が少ないのが特徴です。近年の名古屋めしブームで全国に広く知られるようになりました。

たまりしょうゆ　原料のほとんどが大豆で、濃厚なうま味を醸し出します。照り焼きや佃煮などの料理やせんべいにぬるタレに使われます。

白しょうゆ　原料のほとんどが小麦からできています。淡く美しい琥珀色のため、料理に色を付けずに風味付けできます。



毎月19日は「食育の日　～おうちでごはんの日です～」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。