

2月の給食献立より



・コッペパン

・牛乳

・ごぼうのクリームシチュー

・にんじんサラダ



ごぼう

ささがき

ごぼうは、日本では自生はしていませんでしたが、縄文時代の遺跡から確認されており、かなり昔に日本に伝わったようです。しかし、野菜として食べ始めたのは江戸時代から明治時代にかけてのことです。根は日本と朝鮮半島でしか食べられておらず、ハーブや漢方薬として利用している国がほとんどです。日本では根を食用として、きんぴらやかき揚げなどに使うほか、煮物に用いたり、最近では細切りにした根をゆでてサラダにしたりすることもあります。

ごぼうには食物繊維がたくさん含まれており、便秘予防に効果がある野菜と言われています。今月は「クリームシチュー」にごぼうを入れてみました。ごぼうの香りや歯ごたえが楽しめるシチューです。

ごぼうのクリームシチュー(4人分)

鶏肉(皮なし)	80g	
白ぶどう酒(下味用)	小さじ1	
ベーコン	20g	
ごぼう	1/2本	
じゃがいも	中1個	
たまねぎ	小1個	
大豆ペースト	80g	
にんじん	1/3本	
エリンギ	1本	
パセリ	少々	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ホワイトルウ	小麦粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	バター	小さじ1
	牛乳	120mL
ローリエ	1枚	
鶏ガラスープ(顆粒)	2g	
チキンコンソメ	2g	
生クリーム	8mL	
水	240mL	

ごぼうのクリームシチュー(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味をつけておく。
- ② ごぼうはささがき、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは一口大に切る。エリンギは手で裂き、パセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、ベーコンをよく炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、エリンギも加えて、さらに炒める。
- ④ 水とローリエを加えて、アクを取りながら煮込む。



- ⑤ ホワイトルウを焦がさないように、時間をかけていねいに作る。
- ⑥ ④を調味し、水でのばした大豆ペーストを加える。(大豆ペーストが手に入らない場合は、軽く水切りをした木綿豆腐をミキサーですりつぶしたものを使ってもよい。)
- ⑦ ホワイトルウを加え、焦がさないように煮こむ。
- ⑧ 生クリーム、パセリを入れて仕上げる。



レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会