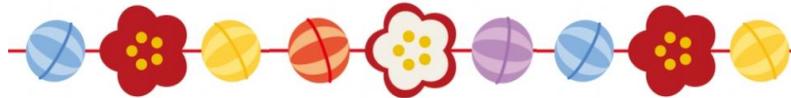
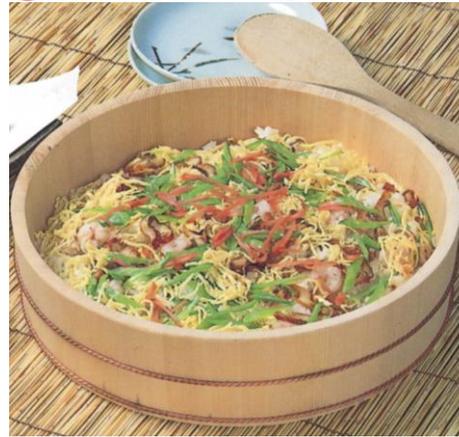


3月の給食献立より



ばらずし(4人分)

- ・ばらずし
- ・牛乳
- ・ゆかりあえ
- ・すまし汁
- ・ひなケーキ



米		2合
清酒		大さじ1
だし昆布		10cm角1枚
合わせ酢	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ4
	食塩	小さじ2/3
むきえび		60g
油あげ		1/3枚
にんじん		1/3本
ごぼう		1/5本
干しいたけ		1枚
高野豆腐		5g
調味料	砂糖	大さじ2
	清酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
(冷) グリンピース		20g

3月3日は桃の節句。ひな人形を飾り、女の子の健康と幸せを願う行事です。桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、白酒などでお祝いをします。ひな祭りに欠かせない「ばらずし」は、見た目も華やかですが、えびや豆などの縁起の良い食材を使い「一生食べ物に困らないように」という願いが込められています。

特に日照りが多く、雨の少ない讃岐は、米の収穫量が少なかったため、すしは「ハレ」の日の最大のごちそうでした。そのため、その季節にその土地でとれたものを具の材料にしてみました。春先は、ご家庭でも旬の「菜の花」などの食材を入れてもいいですね。

ばらずし(作り方)

- ① 炊飯器に米と水を入れ、だし昆布、清酒を加えて炊く。
(水はひかえめにする。)
- ② 具の用意をする。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
油あげ、にんじん、干しいたけは細かい短冊切りにする。
高野豆腐は水でもどし、小さく切る。
具を調味料で煮含め、ザルで汁気をきっておく。
- ③ 合わせ酢の調味料を火にかけ、砂糖と塩を溶かしておく。
- ④ 炊きあがったごはん、合わせ酢と具、塩ゆでしたグリンピースを加えて混ぜる。

