

1 2月の給食献立より



- ・深川めし
- ・牛乳
- ・かんぴょうのあえもの
- ・白玉雑煮



深川めし(4人分)

精白米	2合
あさり(水煮缶) (固形分と汁を分けておく)	60g
しょうが(すりおろす)	1かけ
酒	大さじ1
ごぼう(ささがき)	1/3本
にんじん(短冊切り)	1/4本
油あげ(短冊切り)	1/2枚
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖(上白糖)	小さじ1
むき枝豆	20g

深川めしは、東京都の郷土料理です。もともと、あさりとねぎのみそ汁を白いごはんにかけてどんぶりめしのことを言いますが、みそ味の他にしょうゆベースのだし汁で作られるものもあります。

深川は、今の東京スカイツリーの近くにある地名で、江戸時代の終わりに栄えた漁師町の名前です。昔、深川でたくさんとれたあさを、みそ汁に入れたり、佃煮にしたりしていましたが、漁師たちはむき身をさっと煮たものをごはんの上のせてどんぶりにした「深川めし」をよく食べていました。あさりを使って手早く作ることができ、おいしくてさらに栄養価も高いとあって、忙しい漁師さんにはもってこいの食事でした。

深川めしには、どんぶりめしの他に炊き込みご飯もあります。ごはんと一緒にあさを炊き込むので、あさりのうまみを白米がたっぷり吸い込み、とてもおいしくできあがります。風味をよくするために、しょうがやごぼう、油あげ、酒を加えて炊きます。また、給食では彩りをよくするために、にんじんと枝豆も加えています。

栄養たっぷりのおいしい深川めしを、ぜひご家庭でも作ってみてください。

深川めし(作り方)

- ① 米を洗い、少し固めの水加減で炊飯器にセットしておく。あさは、すりおろしたしょうがと酒で下味をつけておく。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼうをよく炒め、にんじん、下味をつけたあさり、油あげ、調味料を加えて味を煮含める。
- ③ 米をセットした炊飯器に②、あさりの汁を入れてよく混ぜ、スイッチを入れる。
- ④ 炊きあがったら、ゆでておいたむき枝豆を混ぜ合わせる。

レシピ提供：高松市学校給食研究会