

## 6月の給食献立より



- ・とりめし
- ・牛乳
- ・切り干し大根の煮物
- ・だご汁
- ・日向夏ゼリー



今月は、九州の郷土料理や地場産物を紹介します。



とりめし

大分県は、一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップで、鶏肉が伝統食材として根つき、から揚げ発祥の地としても知られています。「とりめし」は、家で来客をもてなすために、キジやハトなどの肉で作っていたものが起源と言われ、鶏肉、ごぼう、にんじん等を米と炊き込んだ料理です。地域や家庭によって作り方や一緒に入れる具材が異なりますが、大分県で愛されている郷土料理です。



だご汁

「だご汁」も、九州で広く食されている郷土料理で、「だご」とは小麦粉を練って作る「だんご」のことです。平たいだんごを、にんじんや大根、里いも等と一緒にだし汁で煮て、みそやしょうゆで味付けして作ります。



切り干し大根の煮物

「切り干し大根」は、秋の終わりから、冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにしたもので、宮崎県で全国の約9割を生産しています。干すことで、独特の食感と味わいが生まれます。また、良質の食物繊維やカルシウムが含まれ、栄養価も高くなっています。



ひゅうがなつ  
日向夏みかん

「日向夏」は、6月頃に果実が成熟するかんきつで、宮崎県が原産と言われています。酸味があり、さっぱりとした味わいが特徴です。給食では、日向夏の果汁たっぷりのゼリーを組み合わせました。

### とりめし(4人分)

精白米	2合
鶏肉(1cm角切り)	100g
ごぼう(ささがき)	1/3本
にんじん(短冊切り)	1/4本
むき枝豆(塩ゆでする)	20g
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
清酒	大さじ1
砂糖(上白糖)	小さじ1
食塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm角

### とりめし(作り方)

- ① 米を洗い、ザルに上げる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、1cm位の角切りにした鶏肉を炒め、さらにささがきにしたごぼう、短冊切りにしたにんじんを加えて炒める。
- ③ 炊飯器に米、②と分量の水、調味料を加えて、だし昆布を上に乗せて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、ゆでたむき枝豆を混ぜ合わせる。