

1 2月の給食献立より



- 麦ご飯
- 牛乳
- 煮しめ
- 食べて菜のゆず香あえ
- たつくり
- みかんタルト



「煮しめ」はお正月のおもてなし料理として作られることが多い料理です。煮汁が残らないように、じっくりと時間をかけて煮ることを「煮しめる」といい、その調理法から「煮しめ」と呼ばれています。煮しめは、具材や味つけに決まりがなく、地域性が高い点が、筑前煮とは異なります。具材は、根菜類、いも、こんにゃく、油揚げ、こんぶなどのほか、地域によって鶏肉や魚、ちくわ、かまぼこなどの練り物が入り、味つけも地域差があります。

おせちに「煮しめ」を食べる意味は？

煮しめは、山や海の幸、旬の食材を集めて、1つの鍋で煮ることから、一族が仲良く、末永く繁栄するようにという願いがこめられているそうです。

具材に込められた願いは？

れんこん：穴が開いているので、**先を見通せるように**。
 さといも：小さいものをたくさんつけるので**子孫繁栄**。
 しいたけ：亀に見立てて**長寿**。
 こんにゃく：手綱こんにゃくの結び目から、**縁を結ぶ**。
 ごぼう：豊作の時に来るたん鳥を連想するから、**豊作**。



煮しめ(4人分)

鶏肉	200g
酒	小さじ2
板こんにゃく	130g
ごぼう	130g
大根	100g
れんこん	100g
金時人参	50g
さやいんげん	40g
干しいたけ	5g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
水	30cc

煮しめ(作り方)

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっしておく。
- ② ごぼうは斜め切り、こんにゃくは厚めの短冊切りにしてゆでる。大根・金時人参・れんこんは、いちょう切り、干しいたけは、もどして短冊切り、さやいんげんはゆでて斜め切りにする。
- ③ 鍋に、ごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、れんこん、しいたけを炒め、水と調味料を加えて煮る。さらに、大根を加え、煮えたら金時人参を入れて煮る。
- ④ 出来上がったたら、盛り付けて、ゆでたさやいんげんを飾る。