

1 2月の給食献立より

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮こみおでん
- ・まんばのごまドレッシングあえ
- ・小原紅早生



おいしさへの近道

給食のおでん種は小さくカットしていますが、大きな種をおいしく煮るにはコツがあります！

★ 材料の下ごしらえは丁寧に！

練り物 …表面の油が味を染みにくくしている事があります。さっと熱湯にくぐらせて表面の油をおとしてから使うと味が染みやすくなります。

大根 …別の鍋で下ゆでしたり、電子レンジで加熱したりしてから出汁に入れると味が染みやすくなります。

「おでん」の名前はどこから？

おでんは、かつお節や昆布でとった出汁に味をつけ、いろいろな具材(種)を入れて長時間煮込んだ料理です。この「おでん」という名前は「田楽」や「味噌田楽」からきたと言われています。「田楽」には、豆腐を焼いて食べる「焼き田楽」と、こんにゃくや芋などの具材を煮込んだ「煮こみ田楽」があり、これら2つの田楽を区別するために、後から登場した煮こみ田楽を「おでん」と言うようになったそうです。



地域や家庭によって、好みのつけだれやおでん種が異なるのも、おでんのおもしろい特徴です。親戚で集まった時などに、聞いてみても楽しいですね。給食では煮こみ時間が短くてもおいしく食べられるように、みそで甘辛く味つけをしています。

讃岐のうどん屋に「おでん」があるのは？

今「さぬきうどん」は全国的な人気ですが、そのきっかけは1970年の大阪万博でした。それまでは食堂が多く、うどん屋は少なかったようです。万博でのうどん人気によって、食堂がうどん屋へと変化していく中で、料理しやすく日持ちもするおでんが、残ったと言われています。うどん屋におでんがあるのは、香川県ならはだとか！また、串に刺さっているおでんも香川県のおでんの特徴です。



煮込みおでん(4人分)

牛肉(スライス)	160g
うずら卵(水煮)	12個
厚あげ	200g
てんぷら	120g
大根	300g
板こんにゃく(下ゆでしておく)	160g
にんじん	100g
早煮昆布(一口大)	10g
白みそ	大さじ6
赤みそ	大さじ4
中双糖	大さじ3
清酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	400cc

煮込みおでん(作り方)

- ① 鍋に水を入れて早煮昆布をつけておく。
- ② 牛肉は3cmくらいに切っておく。大根は1.5cm、にんじんは1cmのちょう切りにする。こんにゃく、厚揚げは1.5~2cmの角切り、てんぷらは1cmの短冊切りにする。
- ③ ①の鍋を加熱し、沸いてきたら清酒、牛肉を入れて煮る。
- ④ 大根、こんにゃく、にんじん、厚あげ、うずら卵を入れ、砂糖、しょうゆを入れてゆっくり煮る。
- ⑤ さらにてんぷらを入れて煮る。
- ⑥ 少量のだし汁で溶いたみそを入れて味をととのえる。

