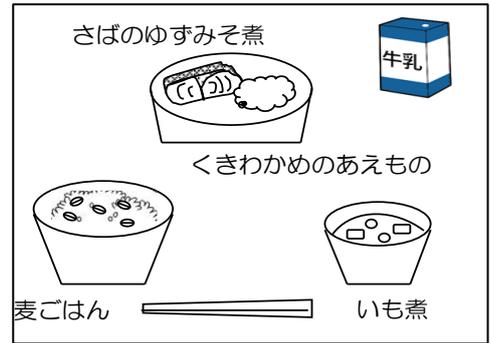


1月の給食献立より



- ・ 麦ごはん ・牛乳
- ・ さばのゆずみそ煮
- ・ くきわかめのあえもの
- ・ いも煮



いも煮(4人分)

材 料	分 量
牛肉 (一口大)	80 g
里いも	180 g
大根 (いちょう切り)	100 g
太ねぎ (斜め切り)	50 g
板こんにゃく (色紙切り)	50 g
洗いごぼう (ささがき)	35 g
人参 (いちょう切り)	35 g
生しいたけ (スライス)	25 g
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
清酒	大さじ1
食塩	小さじ1/3
だし削り節	20 g
だし昆布	3 g
水	400 cc



山形県や宮城県などで食べられている郷土料理です。食材に牛肉や豚肉を使ったり、味つけをしょうゆ味やみそ味にしたり、地域によっていろいろな違いがあります。

1月の給食に登場する「いも煮」は、牛肉が入った山形県のすき焼きに似た味です。

いも煮(作り方)

- ① 削り節と昆布で、だしをとる。
- ② だし汁を沸かし、牛肉を入れる。
- ③ アクをとり、にんじん、洗いごぼう、大根、板こんにゃく、里いも、生しいたけを入れて煮る。
- ④ 調味して煮込む。
- ⑤ 太ねぎを入れて仕上げる。

いも煮会

山形県や宮城県などには、秋になると河原などの屋外に家族や友人が集まり、里いもが入った鍋を囲んで、みんなで食事を楽しむ地域独特の伝統行事があります。冬の低温に弱い里いもを、寒くなる前に消費しようとした生活の知恵から始まったともいわれています。

山形県で行われる日本一の「いも煮会フェスティバル」では直径6mを超える大きな鍋を使って、3万人分もの「いも煮」を作るそうです。



里いもの主な成分はでんぷんです。食物繊維、ビタミンB₁、B₂、カリウムなどの栄養素も多く含んでいます。

ヌルヌルする成分は、肝臓を丈夫にし、胃や腸を保護する働きがあるので、おなかに優しい食べ物です。