



11月食育メモ



佐賀の郷土料理「だんご汁」

11月15日(金)実施予定

佐賀県に古くから伝わる郷土料理で、“だんご”がなまって“だご”といわれたりしています。だんご汁は、小麦粉で作っただんごを、たっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ具だくさんの汁物です。「だんご汁」や「ねばだごじゅ」「ひらひぼ汁」「つんきーだご汁」など、だんごの形状や地域によって呼び名が変わるそうです。中でも「つんきーだご汁」は、武雄弁で、ちぎるという意味の“つんきー”から、だんごを手でちぎって作ることがわかります。

麦作りが盛んな佐賀県では、白米や茶粥などの主食がない時の代用品として食べられてきました。唯一の動物性たんぱく質であるクジラ肉を使ったり、小豆を入れる地域もあるそうです。突然の来客のおもてなしや、慶事の宴会の席で食されるほど、愛されている郷土料理です！だんご汁を寒い日に食べると体がとても温まりますよ。給食のだんご汁には、豚肉、厚揚げごぼう、人参、大根の具材が入っています。ご家庭でも是非、作ってみてください！



参考：農林水産省 うちの郷土料理

～麻婆豆腐について～

11月29日(金)実施予定

子どもたちに人気の麻婆豆腐。麻婆豆腐とは、挽き肉と豆腐を豆板醬や甜麵醬などで炒め煮したもので、約200年前に四川省の料理店の妻が、貧しくて材料もない中、あり合わせのもので来客向けに作ったものが最初といわれているそうです。名前の由来は、麻婆豆腐を作った妻の顔に、あばた（ニキビのあと）があり、あばた「麻」のある女性「婆」が作った美味しい豆腐料理「豆腐」が由来のひとつといわれています。日本では、料理の鉄人で有名な、陳健一さんのお父さんが日本で最初に麻婆豆腐を作ったと言われており、その時に味を日本人の嗜好に合うように辛さを調整した為、それが日本の麻婆豆腐の味になったようです。

給食では、美味しく食べられるように辛みは入れていません。手作りの麻婆豆腐！下記のレシピをご参考になさってみてはいかがでしょうか。

<材料>約大人4人分

(子どもは大人の1/2量です)

・合挽肉 240g	・濃口醬油 4g
・木綿豆腐 500g	・砂糖 20g
・根深葱 40g	・甜麵醬 65g
・生姜 12g	・鶏がらスープ 6g
・玉葱 200g	・片栗粉 24g
・油 少々	
・豆板醬 お好みで辛さを調整して下さい	

<作り方>

1. 豆腐は2cm角切り、根深葱、玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。
2. 豆腐は茹でて、ざるに上げる。
3. 鍋に油をひき、豆腐以外の材料を炒め、かぶるくらいの水を入れて煮る。
4. Aで調味する。(少し濃い目にしておきます)
5. 味が整ったら、豆腐、生姜のしぼり汁を入れる。
6. 水溶性片栗粉で、とろみをつける。

※甜麵醬、豆板醬はメーカーによって味が変わるので調節して下さい。



参考：全国学校給食
日本豆腐協会