

# 下越2地区 五泉市の里芋(地場産物)を使用したメニュー

## <献立>

- ・たこめし
- ・菊入りアーモンド和え
- ・むらくも汁
- ・里芋のきめかつぎ
- ・牛乳



献立名	材料	分量 (小学校)	作り方
たこめし	米	65 g	① 米に、スライスしたたこ、酒、しょうゆ、塩、和風だし、みりんを加えて炊く。
	たこ(スライス)	20 g	
	酒	2 g	
	しょうゆ	3 g	
	塩	0.5 g	
	和風だし	0.2 g	
	みりん	2 g	
里芋の きめかつぎ	さといも(鼎乙女Mサイズ)	50 g	① 里芋は皮をむかず、里芋の上下の部分を平行切る。 ② 里芋を蒸す。(食べる時に皮をむき、塩をかけて食べる。)
	塩	0.5 g	
菊入りアー モンド和え	ほうれんそう	20 g	① ほうれん草は長さ4cmに切る。キャベツは千切りにする。きくは花びらを軸からはずし、ぼうす。 ② 野菜をそれぞれ茹で、冷却する。 ③ しょうゆ、上白糖、アーモンド粉を一緒に混ぜ、和え衣を作る。 ④ 冷却した野菜を和え衣で和える。
	もやし	20 g	
	キャベツ	15 g	
	菊	1 g	
	しょうゆ	2.5 g	
	上白糖	1.5 g	
	アーモンド粉	5 g	
むらくも汁	さつまあげ	10 g	① 干しいたけを戻す。 ② さつま揚げは短冊切にする。えのきたけを4cmの長さに切る。長ネギは斜め薄切りにする。 ③ マロニーを固めにゆでる。 ④ だし節でだしをとり、干しいたけ、さつまあげ、えのきたけを入れ煮る。 ⑤ マロニーを入れ、調味料で味付けをする。 ⑥ でん粉でとろみをつけ、溶き卵をまわし入れる。 ⑦ 最後におぎを入れる。
	干しいたけ	0.5	
	えのきたけ	10 g	
	マロニー・乾	3 g	
	長ねぎ	10 g	
	卵	15 g	
	だし節	2 g	
	和風だし	0.5 g	
	塩	0.1	
	しょうゆ	3 g	
	でん粉	0.3 g	
牛乳	牛乳	206	

きめかつぎとは、里芋の小芋を皮のまま蒸し、その皮を剥いて食べる料理です。平安時代の女性の衣装、衣被ぎ(きめかつぎ)になぞられて名付けられました。給食では里芋の上下を切り落とし蒸し、子どもたちが食べる時に皮からつるんと中身を押し出して食べます。お好みで塩をかけて食べますが、里芋の素材が味わえる料理です。

