

# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立



【11月の給食目標】感謝して食べましょう

11月6日

|  |  |
|--|--|
| <p><b>【献立名】</b></p> <p>茶飯<br/>牛乳<br/>打ち豆のみそ汁<br/>メギスの唐揚げ<br/>里芋のにっころがし<br/>みかん</p>  | <p><b>【献立について】</b></p> <p>今日はふるさと献立の日です。今日の献立にある茶飯や里いもの煮っ転がしは、報恩講や法事などで出されることもあるごちそうの一つです。</p> <p>茶飯は、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶飯」が発祥とされています。給食では、番茶をわかつて水の代わりにお米と炊き上げました。炊き上がったごはんに甘く煮た金時豆を混ぜ合わせています。番茶の香ばしさと金時豆の甘さを味わってください。</p> |
|--|--|

**【使用予定地場産物】** 米 だいず うすあげ だいこん ねぎ メギズ さといも

**【クイズ】**

今日は「里芋」についてのクイズです。

福井県内で有名な、里芋の産地はどこでしょう？

- ① 鯖江の吉川
- ② 南越前町の今庄
- ③ 大野の上庄



**【解説】**

大野の上庄地区のしっかりした土と、昼夜の気温差が大きい気候、そして全国の名水100選にも選ばれたきれいな水によって、おいしい里芋が育つそうです。

上庄の里芋は、身が締まり、煮崩れしないのが特徴です。



**【こたえ】** ③

### ☆作ってみましょう☆

**<材料(約5人分)>**

|   |      |             |
|---|------|-------------|
| A | 里芋   | 360g(12個程度) |
|   | しょうゆ | 大さじ2弱       |
|   | 砂糖   | 大さじ2        |
|   | みりん  | 大さじ1.1/2    |
|   | 水    | 120ml       |

**里芋の煮っころがし**

わが福井県の大野市上庄地区の里芋は、全国に名声を高める特産品として有名です。

「大野の里芋」は、肉質のしまりが良く煮くずれせず、皮はやわらかく味もよいと言われています。





**<作り方>**

- ① 鍋に里芋と、Aの調味料と水を入れて、強火で煮る。
- ② 沸騰してきたら、落とし蓋をして、弱火から中火でしばらく煮込む。
- ③ 煮えてきたら落とし蓋を取り、煮つめたら出来上がり。

里芋は、堅くて形がよく、皮が薄くてしっとりとしたものを選びましょう。里芋の皮をむくときに、重曹や塩、灰汁をつけると、手がかゆくなりやすいです。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。  
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。