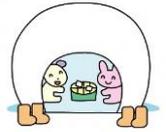


# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立



【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

# 1月25日

### 【献立名】

わかめごはん  
牛乳  
呉汁  
カレイの唐揚げ  
小松菜の煮びたし  
みかん



### 【献立について】

今日、1月25日は「天神講」といって、学問の神様の菅原道真公をおまつりする日です。1月は、天神様の掛け軸や彫り物が飾られている家庭が多いのではないのでしょうか。そして天神様に、尾頭付きの焼きガレイをお供えする風習があります。しかしこの風習は、全国的にも福井県だけで行われていることです。特に嶺北地区では越前ガレイとも呼ばれている赤ガレイをお供えすることが多いです。お味はいかがですか？

カレイ大好物です☆



### 【使用予定地場産物】

米 だいず あつあげ みそ カレイ こまつな はくさい ねぎ

### 【クイズ】

今日は「越前がれい」についてのクイズです。  
「越前がれい」は「笹がれい」のことである。  
○か×か？



### 【解説】

越前がれいとは、赤がれいのことです。  
越前町では漁獲量が増えている「赤がれい」をブランド化する取り組みがすすんでいます。  
「越前がれい」は「越前がに」に次ぐブランドになるよう、期待されています。  
【こたえ】 ×

## ☆作ってみましょう☆

### 呉汁

#### <材料(約5人分)>

厚揚げ 150g(1/2枚程度)  
大豆 30g  
大根 180g(中1/4本程度)  
ごぼう 60g(中1/3本)  
小松菜 60g(1/4束)

みそ 大さじ3強  
だし汁 適量  
水 5カップ弱



仏教の各宗派が、祖師の恩に報いるため行う年中行事「報恩講」。

呉汁は主に、人が大勢集まる報恩講で出される精進料理の一つです。

#### <作り方>

- ① 大豆は一晩水につけて、戻しておく。
- ② 厚揚げはさいの目、大根は短冊、ごぼうはさがき、小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- ③ ①の大豆をミキサーにかける。
- ④ 鍋に、水とだし汁、ごぼう、大根とさらに③の大豆を入れて、ふきこぼれないように煮る。
- ⑤ 火が通って来たら、厚揚げと小松菜を入れる。
- ⑥ みそを入れ、味をととのえたら出来上がり。



「畑の肉」ともいわれる大豆を使った料理は、不足しがちな栄養分を補う点でも、たいへん意味あるものでした。

私達の町、越前町の伝承料理の一つです★

※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。