

越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立の日



【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

5月21日

【献立名】

ごはん
牛乳
小松菜のみそ汁
かれいのからあげ
うの花
越のルビー



【献立について】



今日は、福井県で昔から食べられている郷土料理を紹介する「ふるさと献立」の日です。郷土料理は、「うの花」です。「おから」とそのまま言うこともあります。おからとは、豆腐を作るときに最後に残る、いわば豆腐のカスです。カスといっても大豆が原料なのでその大切な栄養はまだ残っています。昔の人は、このおからを、薄あげやごぼうやにんじんなどの野菜と甘辛く料理して食べていました。料理する前のおからは、白くてふわふわしていて、ちょうど5月の今頃に咲く「うの花」に似ています。日本料理には、季節を感じる素敵な名前がありますね。



【使用地場産物】

こめ かれい トマト こまつな
うすあげ みそ とうふ おから ほししいたけ ねぎ

【クイズ】

今日は「卵の花」についてのクイズです。
卵の花とは、おからのことですが、
おからは、何を作る時にできるものでしょうか。

- ① パン
- ② とうふ
- ③ チーズ

【解説】

おからとは、豆腐を作るときの豆乳のしぼりかすです。これが植物の卵の花に似ていることからこのような呼び名になっているそうです。

【こたえ】 ②

☆作ってみましょう☆

うの花いり

<材料(約5人分)>

| | | | |
|-------|--------------|---------|-------|
| うすあげ | 40g(約1枚程度) | | |
| 豚ひき肉 | 30g | 油 | 小さじ1弱 |
| おから | 100g | A(しょうゆ) | 大さじ1強 |
| 人参 | 30g(中2/3本程度) | | 砂糖 |
| ごぼう | 30g(1/6本程度) | 水 | 80ml |
| 干しいたけ | 中1個 | | |
| 乾燥ひじき | 3g | | |
| ネギ | 30g(1/3本程度) | | |



<作り方>

- ① 薄揚げは油抜きし、細かい短冊切りにする。
- ② にんじんは細い短冊、ごぼうはさがき、ねぎは小口に切っておく。
- ③ ひじきと干しいたけは水につけて、戻しておく。干しいたけは千切にする。
- ④ 鍋に油をひき、ひき肉、にんじん、ごぼう、ひじき、干しいたけを入れ軽く炒める。
- ⑤ 水を入れて、しばらく煮る。
- ⑥ 薄あげを入れて、Aを入れて味付けする。
- ⑦ おからを入れ、火が通ったのを確認し、最後にねぎを入れて出来上がり。

卵の花とは、おからの別称です。

おからとは豆腐を作るときの豆乳の絞りかすです。これは植物の卵の花に似ていることから、そう呼ばれています。

おからの量の4分の1程度、綿豆腐を崩して加えると、口ざわりがなめらかになります。