

給食室だより No9

冬の足音が聞こえてきました。寒くなると温かい汁物がおいしくなりますね。今回は幸手の郷土料理「呉汁」を紹介します。乾燥大豆を水につけてもどし、すりつぶしたものを「呉」といいます。味噌汁の中に呉を入れた味噌汁を呉汁と呼びます。呉は家庭によって違います。今日はじゃが芋をいれましたが家にある野菜、なす・かぼちゃ等なんでもOKです。今回は大豆をゆでた後にミキサーで砕きましたが、もどした大豆をすりつぶし出し汁で煮てから作る調理法もあります。

11月16日（金）

ご飯・牛乳・鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮・呉汁

「呉汁」（1人分）

材料 1人分

乾燥大豆	7g	小松菜	12g
人参	10g	油揚げ	3g
じゃが芋	30g	白味噌	7g
長ねぎ	12g	煮干し	5g

作り方

- 乾燥大豆をたっぷりの水で戻す。（8時間程度）※冷凍大豆では2倍の量を使用してください。
- 少し固さが残るようにゆで、ミキサーにかける。※お好みで粗くしたり、すりつぶすようにしたり！
- 煮干でだしをとり、人参、じゃが芋を煮る。
- ミキサーにかけた大豆、油揚げ、長ねぎ、小松菜を加えて煮る。※小松菜は下茹でしなくてもOK
- 煮汁でといた味噌を入れ、味の確認をする。



前日に乾燥大豆を水に浸けておく。（全校で4kgの大豆）



大豆を茹でる。



ミキサーにかける。



野菜が煮えてきたら、ミキサーにかけた大豆を入れる。



味噌を入れる。