

9月の食育の日の献立

「宮城県の郷土料理」



## おくずかけ



今月は、宮城県の郷土料理を紹介します。

「おくずかけ」とは、数種類の野菜や油揚げ・玉ふなどを干しいたけの戻し汁とだし汁で煮込み、温麺を加え、その名の通り葛でとろみをつけた実たくさんの汁物です。季節ごとの野菜の持ち味を生かし、無駄なく使うという特徴があります。

また、お客様が大勢集まるお盆やお彼岸、法事の時などに「ずんだ餅」や「おはぎ」と一緒に仏様に供えられ、精進料理として古くから食べられてきました。

今ではとろみをつけるのにかたくり粉が使われますが、昔は山野に自生する葛の根から採ったくず粉が使われていました。それで「おくずかけ」というようになったのです。宮城県の郷土料理をぜひ味わってください。



令和7年9月19日(金)実施



- ・ごはん ・牛乳
- ・笹かまの磯辺揚げ
- ・青菜とじゃこの和え物
- ・おくずかけ