

## 12月の食育の日の献立「三重県の郷土料理」

## あおさのみそ汁

今月は、三重県の郷土料理を紹介します。

三重県は南北に長く、東側は海に面していて西側には山脈が連なっています。

海・山の豊富な自然に恵まれ、農業漁業ともにさかんな地域です。

特に有名な海産物は『あおさ』で、三重県のあおさの生産量は全国 の約70%  
を占めています。



今回の給食では、あおさをみそ汁に入れましたが、みそ汁以外にも卵焼きや酢の物、雑炊に入れたり、天ぷらの衣に混ぜたりといろいろな料理に使うことができます。ご家庭でも、磯の香り豊かなあおさを、料理に取り入れてみてください。

三重県の郷土料理を味わって食べてください。



12月17日(木)実施

材料	4人分量 (g)	作り方
<b>【 あおさのみそ汁 】</b>		
乾燥あおさ	2	① こんにゃくは、色紙切りにして茹でる。 ② 生揚げは、油抜きして短冊切りにする。 ③ ねぎは小口切り、えのきたけは2 cmに切りほぐす。 ④ ほうれん草は茹でて、2 cmに切る。 ⑤ 煮干しと削り節でだし汁を作る。 ⑥ 鍋に⑤のだし汁を入れ、生揚げとこんにゃくとえのきたけを入れて煮る。 ⑦ 材料が煮えたら、みそとねぎとほうれん草を加える。 ⑧ 最後に、粗くくだいた乾燥あおさをに入れて仕上げる。
こんにゃく	60	
生揚げ	100	
ねぎ	30	
えのきたけ	40	
ほうれん草	100	
赤みそ	16	
白みそ	16	
煮干し	1	
削り節	1	

