

1月食育の日の献立 「山口県の郷土料理」 けんちょう

今月の食育の日の献立で、山口県の郷土料理「けんちょう」を紹介します。

冬場においしくなるだいこんを使った「けんちょう」は、「けんちょう煮」、「けんちょう炊き」とも呼ばれ、もともとは精進料理でした。

いつしか一般家庭でも作られるようになり、だいこんと豆腐だけのものからにんじんやしいたけ、こんにゃく、れんこん、ごぼう、さらにとり肉まで入れた具だくさんのものになってきました。

味がしみ込むほどおいしくなるので、家庭では、2、3回分を一度に作り、煮返して、食べられています。

山口県の郷土料理「けんちょう」をおいしく召し上がってください。



令和4年1月19日(水)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【けんちょう】		
鶏もも肉小間切れ	40	① 押し豆腐をあらくくずす。 ② だいこん、にんじん、れんこんはいちょう切りにする。ごぼうは斜め切りにする。こんにゃくは色紙切り、干しいたけはもどして、いちょう切りにする。 ③ 削り節でだし汁をとる。 ④ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。 ⑤ 干しいたけ、ごぼう、こんにゃくを炒め、れんこん、だいこん、にんじんを加える。 ⑥ だし汁と干しいたけの戻し汁、調味料を加えて煮る。 ⑦ 豆腐を加えてさらに煮込む。
押し豆腐	160	
だいこん	120	
にんじん	60	
ごぼう	60	
れんこん	20	
こんにゃく	20	
干しいたけ	2	
砂糖	8	
みりん	16	
酒	12	
醤油	24	
削り節	適量	
油	4	

