

## 2月 長野県の郷土料理

### 【野沢菜とわかめのチャーハン、牛乳、鶏肉の山賊焼き、茹でキャベツ、大平】

今日は、食育の日の献立、長野県の郷土料理を紹介します。

「大平（おおびら）」は長野県木曾地方の郷土料理で、漆塗りの平椀（おひら）に盛ってふるまわれる事からこの名前がつけました。

冠婚葬祭の時に出される馴染みの深い料理です。作り方は家庭によって様々で、お祝いの時は材料を末広がり（うしろひろがり）に切り、仏事（ぶつじ）の時は短冊（たがひ）にする事もあるようです。

「鶏肉の山賊焼き」は『鶏肉の山賊揚げ』とも呼ばれ、しょうゆとにんにくに漬けた、大きな鶏肉のから揚げです。松本市内ではクリスマスの季節、スーパーなどでもローストチキンとともにこの鶏肉料理が並びます。また野沢菜は約250年前、野沢温泉の和尚さんが京都からカブの種を持ち帰って育てたところ、突然変異で育った野菜だと伝えられています。この野沢菜を使った「野沢菜とわかめのチャーハン」も取り入れました。長野県の郷土料理を味わってください。



令和5年2月20日（月）

材料	4人分量 (g)	作り方
<b>【大平 (おおびら)】</b>		
ねぎ	40	① ねぎは小口切り、えのきたけは2cmに切りほぐす、人参はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ほうれん草は茹でて2cmに切る。竹輪は輪切りにする。 ② 削り節・水でだし汁をとる。 ③ 鍋にだし汁を入れ、にんじん、えのきたけ、豆腐、竹輪の順に入れ、火が通ったら調味料を加える。 ④ 味をととのえ、ほうれん草とねぎを加えて仕上げる。
えのきたけ	40	
にんじん	30	
豆腐	160	
ほうれん草	25	
竹輪	30	
塩	2	
醤油	8	
みりん	2	
削り節	適量	
水	適量	

