

## 12月 三重県の郷土料理【あおさのみそしる】

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すが、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。



令和5年12月19日(火)実施

材料	4人分分量 (g)	作り方
<b>【かてめし】</b>		
乾燥あおさ	少々	① 煮干しと削り節でだしをとる。 ② 豆腐はさいの目に切る。油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。 ③ 長ねぎは小口切りにし、えのきたけは3cmに切る。小松菜は、ゆでて2cm位に切っておく。 ④ 鍋にだし汁を入れ、油揚げとえのきたけと豆腐を入れて煮る。 ⑤ 材料が煮えたら、みそとねぎと小松菜を加える。 ⑥ 最後に、粗くくだいた乾燥あおさを入れて仕上げる。
豆腐	80	
油揚げ	16	
ねぎ	20	
えのきたけ	40	
小松菜	50	
赤味噌	24	
白味噌	24	
煮干し	4	
削り節	4	
水		

