

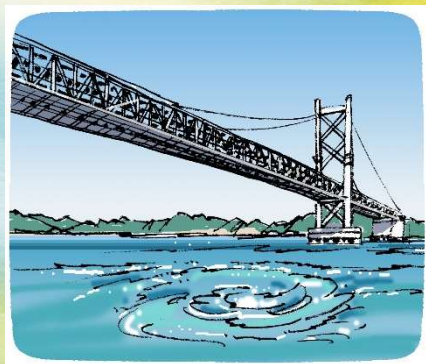
2月の食育の日の献立 「徳島県の郷土料理」 おでんぶ

今日は、食育の日の献立で、徳島県の郷土料理「おでんぶ」を紹介します。

「おでんぶ」は徳島県独特の豆の煮物で、金時豆や黒豆と一緒にれんこんやにんじん、ごぼうなどの根菜類を入れて甘辛く煮込んだものです。

入れる具材は、家庭によって違いますが、決して高価な材料は使われていません。貧富の差がなく、正月を祝おうという生活背景から生まれてきた料理です。新築の上棟式などお祝いのときによく作られているそうです。

また、おでんぶは豆と野菜と一緒に食べられるので、冬の寒さを乗り切ることはもちろん、マメに働くための栄養補給となっています。徳島県の郷土料理を味わって食べましょう。



2月18日(木)実施

材料	4人分量 (g)	作り方
【 おでんぶ 】		
鶏もも肉皮なし	40	① 鶏肉は1cm角切りにする。 ② れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃくは、1cmの角切りにする。 ③ こんにゃくは、茹でる。 ④ ちくわは、半月切りにする。 ⑤ さやいんげんは、茹でて小口切りにする。 ⑥ 角切り昆布は、水で戻す。 ⑦ 鍋に油を引いて熱し、鶏肉を炒める。そこに、こんにゃく、ごぼうを加えてさらに炒める。 ⑧ ⑦にれんこん、にんじん、だいこんを加えて炒める。 ⑨ ⑥を汁ごと加え、調味料を入れて煮る。 ⑩ ちくわと金時豆を加え、味をととのえる。 ⑪ 仕上げにさやいんげんを加える。
れんこん	60	
にんじん	60	
ごぼう	60	
だいこん	100	
こんにゃく	40	
金時豆水煮	80	
ちくわ	30	
さやいんげん	20	
角切り昆布	2	
薄口しょうゆ	20	
砂糖	14	
みりん	4	
サラダ油	4	

