

4月 埼玉県の郷土料理【かてめし】

「かてめし」は、特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。

余ったくず米のかさを増やして食べるために、大根やイモなどの味付けをして煮た野菜を加えて作りました。

埼玉県北部の給食で提供される「かてめし」は酢飯に地域の食材を混ぜ、さいたま市などの南部では、ご飯や茶飯に里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を使った具を混ぜ込みます。

秩父地方でも、ご飯に「ずいき」を入れるのが定番です。

地域や家庭によってご飯の味や具材が異なるのが特徴です。

埼玉県の郷土料理「かてめし」を味わって、召し上がってください。



令和4年4月18日(金)実施

材料	4人分量(g)	作り方
【かてめし】		
米	260	① 油揚げは油抜きをし短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、凍り豆腐は戻して小さな短冊切り、さやいんげんは斜め小口切りにしボイルする。かんぴょうは戻して1cmの長さに切る。 ② 削り節でだし汁をとる。 ③ 油で、にんじん、ごぼう、油揚げ、凍り豆腐、かんぴょう、だし汁、調味料を加え煮る。具と煮汁に分けておく。 ④ 定量の水と煮汁で炊飯する。 ⑤ 炊きあがったら、具とさやいんげんを混ぜちらす。
麦	12	
油揚げ	12	
にんじん	30	
ごぼう	40	
凍り豆腐	4	
さやいんげん	20	
かんぴょう	4	
砂糖	6	
しょうゆ	16	
酒	4	
塩	少々	
油	4	
削り節(だし)	適量	

