

6月の食育の日の献立 「埼玉県秩父地方の郷土料理」

黄金飯と豚肉の金山寺みそ焼き

秩父地方に伝わる「黄金飯^{こがねめし}」とは、あわ、きび、などが入ったご飯のことで、旅の途中に秩父に立ち寄った殿様がそれを見て、『黄金色に輝くご飯だ』と言ったことからその名がついたと言われています。

現在では、祭りごとや祝いの時などのお膳に、使われるようになっています。

また、「豚肉の金山寺みそ焼き」は、豚肉に金山寺みそをつけて焼きました。

秩父地方では、金山寺みそは箸をなめてしまうほどおいしいということから『おなめ』と呼んでいて、ごはんのおかずの定番だったそうです。



6月24日(水)実施

材料	4人分量 (g)	作り方
【 黄金飯 】		
米	260	① 米はといて30分以上浸水する。ザルにあげて水気をきる。 ② あわ・きびは水洗いし、ザルにあげて水気をきる。 ③ 炊飯器に①・②を合わせ、規定の水分量で炊飯する。
あわ	12	
きび	8	
【 豚肉の金山寺みそ焼き 】		
豚肉 (ロース切り身)	40g × 4枚	① 豚肉は、調味料で下味をつけておく。 ② オーブンまたは、フライパンで焦がさないように焼く。
金山寺みそ	24	
トマトケチップ	10	
醤油	6	
酒	1.2	
みりん	6	

