

2月食育の日の献立 「北海道の郷土料理」

ザンギ・三平汁

今日は食育の日で北海道の郷土料理を紹介します。

北海道は日本の都道府県の中で1番面積が広く、農業・漁業・酪農が盛んで、生産量全国1位の食材がたくさんあります。

特にじゃがいもは全国の約80%の収穫量をほこり、種類も豊富で50品種くらい作られているそうです。

そして、じゃがいもは、煮物やコロッケ・サラダ・ポテトチップス・かたくり粉など、用途はさまざまです。

「三平汁」は、じゃがいもをたくさん使う他、鮭やたまねぎなどの特産物を使い、塩で味付けをします。

寒い季節にぴったりの、実たくさんで体があたたまる汁物です。

今回は、北海道で有名な「ザンギ」も取り入れました。「ザンギ」とは、しょうが・にんにく・しょうゆに漬けこんだとり肉に、かたくり粉などをまぶして油で揚げた料理です。北海道の郷土料理、ザンギと三平汁を味わっていただきましょう。



令和4年2月18日(金)実施



材料	4人分量 (g)	作り方
【ザンギ】		
鶏もも肉切り身	切/50g 4切	① 切り身にすりおろしたしょうが・にんにく・酒・醤油で下味をつけておく。 ② 下味がついたら、汁を切り、でん粉をまぶして油で揚げる。
酒	4	
醤油	12	
しょうが	適量	
にんにく	適量	
でん粉	適量	
揚げ油	適量	
【三平汁】		
じゃがいも	140	① じゃがいもは一口サイズ、豆腐はさいの目切り、大根とにんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス切り、ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。 ② 生鮭皮なし（ダイスカット）は、下茹でをする。酒をふっておく。 ③ 昆布・混合削り節でだし汁を作る。だしをとった昆布は、せん切りにする。 ④ だし汁に、じゃがいも、大根、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。 ⑤ 材料が柔らかくなったら、豆腐と鮭を加えて煮る。 ⑥ 調味料とせん切りにした昆布を加え、味をととのえる。 ⑦ 仕上げにほうれん草を加える。 ※ 生鮭皮なし（ダイスカット）がない場合は、生鮭の切り身を購入し、皮を取りのぞいて、ダイス状にカットしてください。
豆腐	100	
大根	80	
玉ねぎ	45	
にんじん	35	
ほうれん草	45	
生鮭皮なし（ダイスカット）	100	
酒	4	
塩	少々	
醤油	4	
だし用昆布	適量	
混合削り節	適量	
水	適量	

