

5月の食育の日の献立

「高知県の郷土料理」

ぐる煮

今日は、食育の日の献立で、高知県の郷土料理を紹介します。

高知県は四国地方に位置する県です。

高知県の特産品には、かつお、ゆず、しょうが、にら、ピーマン、なす、みょうが等があります。

豊富な食材が収穫される理由としては、年間を通して暖かい気候であること、海や山に囲まれた自然に恵まれた地形であることが挙げられます。



ゆず、しょうが、にら、なすの生産量は全国1位となっています。

「ぐる煮」の『ぐる』とは高知県の方言で『一緒、仲間』の意味を表します。

いろいろな野菜を一緒に煮込んでいることから、「ぐる煮」と名付けられたとされています。

味付けは、だしの旨味を生かした薄味になっています。

高知県の郷土料理を味わってみてください。



令和3年5月19日(水)実施

材 料	4 人分量 (g)	作り方	
【ぐる煮】			
じゃがいも	140	① じゃがいも、だいこんは一口大に切る。にんじん、ごぼうは乱切りにする。こんにゃくはちぎる。しめじは小房にわける。さやいんげんは斜め切りにする。	
だいこん	120		
にんじん	40	② 昆布と削り節で、濃いめのだし汁をとる。	
ごぼう	40		
こんにゃく	30	③ さやいんげんを除く野菜を、だし汁で煮る。	
しめじ	40	④ ③にさやいんげんを入れて、煮る。	
さやいんげん	12	⑤ 材料に火が通ってきたら、調味料を加えてさらに煮る。	
砂糖	8		
しょうゆ	8		
酒	16		
削り節	4		
昆布	1.2		
			