

6月の食育の日の献立

「埼玉県の郷土料理」

つみっこ

今月は、「埼玉県の郷土料理」つみっこを紹介します。



埼玉県では、毎年6月を食育月間、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間と定めています。

これを受け、ふるさとへの愛着を深められるよう、地元の食材や郷土をできるだけ工夫して給食に取り入れています。養蚕・機織りで知られる本庄地方では、古くから仕事の合間などに食べられてきた庶民の味わいのひとつに「つみっこ」があります。「つみっこ」とは、『つみとる』を言い表した本庄地方の方言です。

埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んです。

小麦粉を水で練ったものを手をつみとるようにちぎって鍋に入れたことから、

桑の葉をつみとる様子になぞらえて「つみっこ」と呼ばれるようになったそう

です。



埼玉県の郷土料理を、味わっていただきましょう。



材 料	4 人分量 (g)	作り方
<b>【つみっこ】</b>		
鶏肉	40	① 鶏肉は小間切れ、にんじんはいちょう切り、ごぼうはななめ半月切り、えのきたけは 2cm 長さ、大根はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
にんじん	40	
ごぼう	40	② 削り節、水でだし汁をとる。
えのきたけ	20	③ 小麦粉・塩・水を合わせて練り、団子生地を作る。
こんにゃく	30	④ 鍋に油を熱し、とり肉を炒める。にんじん、ごぼうを加えて炒め、だし汁を入れる。
だいこん	40	
ねぎ	20	⑤ えのきたけ、だいこんを入れる。酒と半量のしょうゆを入れ煮る。
小麦粉(団子生地)	72	⑥ ③の生地を棒状にして、つみとるようにちぎって④に入れる。浮いてきたら残りの調味料で味をととのえ、ねぎを入れる。
塩(団子生地)	少々	
水(団子生地)	56	
油	適量	
酒	2	
醤油	18	
塩	少々	
削り節	8	
水	適量	

