

11月の食育の日の献立 「埼玉県の郷土料理」 煮ぼうとう

今月は、食育の日の献立で、埼玉県の郷土料理を紹介します。

埼玉県の深谷地方では、昔から、質の良い小麦ができました。

そのため、うどんなど小麦を使った料理が発達しました。

「煮ぼうとう」は、だし汁に、家でとれた野菜などの具を入れ、幅の広い手

打ちうどんを茹でずに入れた煮込みうどんです。

女の人も畑仕事で忙しいので、茹でる時間を省いたと言われています。

工夫と知恵がたっぷり入った料理です。

新1万円札の顔に決まった深谷出身の明治の実業家の渋沢栄一が、「煮ぼうとう」を好んで食べたという話があります。

今日の煮ぼうとうは、ほうとううどんのほかに、鶏肉、油揚げ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、こまつなと、具沢山です。

埼玉県の郷土料理「煮ぼうとう」をぜひ味わってください。



令和3年11月19日(金)実施

材料	4人分量(g)	作り方
【煮ぼうとう】		
ほうとうめん	220	① なるとは半月切り、にんじんはいちょう切り、かぼちゃは一口大に切る、油揚げは油抜きし短冊切り、ねぎは小口切り、小松菜はゆでて2cmカットにする。 ② 削り節と昆布でだし汁をとる。 ③ だし汁ににんじんとなるとを入れ、あくをとる。 ④ ③にかぼちゃを入れ、やわらかくなったらほうとうめんを入れ、油揚げねぎも入れる。 ⑤ 砂糖、酒、味噌を入れ、少し煮込む。 ⑥ 仕上げに小松菜をちらす。
なると	30	
にんじん	30	
かぼちゃ	80	
油揚げ	16	
ねぎ	60	
小松菜	60	
白味噌	28	
赤味噌	28	
酒	少々	
砂糖	2	
削り節	8	
昆布	2	
水	適量	

