

9月の食育の日の献立

「宮城県の郷土料理」

おくずかけ



今月は、宮城県の郷土料理を紹介します。

「おくずかけ」とは、数種類の野菜や油揚げ・玉ふなどを干しいたけの戻し汁とだし汁で煮込み、温麺を加え、その名の通り葛でとろみをつけた実だくさんの汁物です。季節ごとの野菜の持ち味を生かし、無駄なく使うという特徴があります。

また、お客様が大勢集まるお盆やお彼岸、法事の時などに「ずんだ餅」や「おはぎ」と一緒に仏様に供えられ、精進料理として古くから食べられてきました。

今ではとろみをつけるのにかたくり粉が使われますが、昔は山野に自生する葛の根から採ったくず粉が使われていました。それで「おくずかけ」というようになったのでしよう。宮城県の郷土料理をぜひ味わってください。



令和3年9月17日(金)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【おくずかけ】		
ごぼう	40	<p>① ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大、干しいたけは戻してせん切り、油揚げは油抜きしてせん切り、白滝は2cmほどの長さにして茹でる。いんげんは斜め切り、麩は戻しておく。</p> <p>② 削り節でだし汁をとる。</p> <p>③ 温麺はかために茹でる。</p> <p>④ だし汁に干しいたけの戻し汁を加え、ごぼう・にんじん・干しいたけを入れて煮る。</p> <p>⑤ 更にしらたき・さといも・油揚げを加え煮る。</p> <p>⑥ 調味料で味付けし、水溶きかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>⑦ 玉ふ・さやいんげん・温麺を加え味をととのえる。</p>
にんじん	40	
さといも	140	
干しいたけ	2.5	
油揚げ	20	
白滝	60	
さやいんげん	20	
玉麩	2	
塩	少々	
醤油	20	
みりん	8	
かたくり粉	8	
削り節	16	
水	適量	

