

4月の食育の日の献立

「愛知県の郷土料理」

かきまわし

今日は、食育の日の献立で、愛知県の郷土料理「かきまわし」を紹介します。

かきまわしは、「かきまわし」とは愛知県で昔から食べられている料理で、にんじんやとり肉などが入っている混ぜごはんです。

『かきまし』または『にんじんごはん』とも呼ばれています。具を煮てから、炊いたごはんに入れてかき混ぜることから「かきまわし」と言われるようになりました。法事や人がたくさん集まる時などによく作られます。また、愛知県は豆みその生産が古くから盛んで、この地方の料理には欠かせない調味料となっています。今月は豆みそを使った特製のたれをかけた「みそカツ」も取り入れました。

愛知県の郷土料理を
味わってください。



令和3年4月19日(月)実施



| 材 料 | 4 人分量 (g) | 作り方 |
|----------------|-----------|------------------------------|
| 【かきまわし】 | | |
| 精白米 | 260 | ① 米、麦は洗い浸水して、ざるにあげて水気をきる。 |
| 麦 | 12 | ② 削り節でだしをとる。 |
| とり肉 | 120 | ③ とり肉を炒め、火が通ったら、にんじん、たけのこ、干し |
| にんじん | 100 | いたけ、だし汁、調味料を加え煮る。 |
| ちくわ | 30 | ④ 具と煮汁に分けておく。 |
| ゆでたけのこ | 30 | ⑤ ③の煮汁と水を加え炊飯する。 |
| 干しいたけ | 2 | ⑥ 炊き上がったごはんに、③の具を入れ混ぜる。 |
| 油揚げ | 8 | |
| しょうゆ | 18 | |
| みりん | 4 | |
| 砂糖 | 4 | |
| 削り節 | 4 | |
| 水 | 適量 | |

