

11月の食育の日の献立 「埼玉県の郷土料理」

しゃくしなごはん

今月は、埼玉県の秩父地方の郷土料理「しゃくしなごはん」を紹介します。

しゃくしなは、標高が高い秩父地方で白菜の代わりに栽培されてきた『雪白体菜（せっぽくたいさい）』のことです。

葉の形がしゃもじに似ていることから、秩父地方ではしゃくしなと呼ばれています。冬の野菜不足を補うための保存食として、漬け物などにして、以前から秩父地方で親しまれてきました。

埼玉県の郷土料理を味わって食べましょう。



11月19日（木）実施



材料	4人分量 (g)	作り方
【 しゃくしなごはん 】		
米	280	① 米をといで30分以上浸水し、ザルにあげ水気をきる。 ② しゃくしな漬けを細かく切り、オリーブ油で炒める。 ③ しらす干しは、湯通しする。 ④ ごまはいてする。 ⑤ 炊飯器に①を入れ規定の水分を注ぐ。②③と醤油を入れ炊飯する。
しゃくし菜漬け	50	
オリーブ油	45	
しらす干し	2	
白ごま	4	
しょうゆ	4	

