

## 11月 埼玉県 of 郷土料理【かてめし】

今月の食育の日の献立は、埼玉県の郷土料理「かてめし」を紹介します。

「かてめし」は、秩父地方の郷土料理です。

米に加える食材を「かて」とよびます。

米があまりとれず貴重だったころ、ごはんの量を増やすために、大豆や野菜、海藻などいろいろな食材を混ぜ込んで作ったのがはじまりです。

この混ぜ込む食材を「かて」と呼ぶことから『かてめし』といわれるようになりました。

埼玉県の郷土料理「かてめし」を、味わっていただきます。



令和5年11月17日（金）実施



材料	4 人分量 (g)	作り方
【かてめし】		
米	2 6 0	① 油揚げは油抜きして短冊切り。にんじんはせん切り。 ② ごぼうはささがき、凍り豆腐は戻してせん切り、細切り昆布は戻して2 cm の長さ、かんぴょうは戻して1 cm の幅に切る。 いんげんはゆでて2 cm に切る。 ③ 米・麦は洗い、浸水してからざるにあげて水気をきる。 ④ 削り節でだし汁を作る。 ⑤ 油でごぼう、にんじんを炒め、下ゆでしたかんぴょう、細切り昆布、凍り豆腐、油揚げ、だし汁を入れ、調味料を加えて煮る。 ⑥ ⑤の煮汁を加えた規定の水分量で米・麦を炊飯する。 ⑦ 炊きあがったごはんに⑤とゆでたいんげんを入れ混ぜる。
麦	1 2	
油揚げ	1 6	
にんじん	3 2	
ごぼう	4 4	
凍り豆腐	4	
細切り昆布	2. 4	
かんぴょう	4	
いんげん	6 0	
砂糖	6	
しょうゆ	2 4	
酒	4	
塩	少々	
油	少々	
削り節	4	

