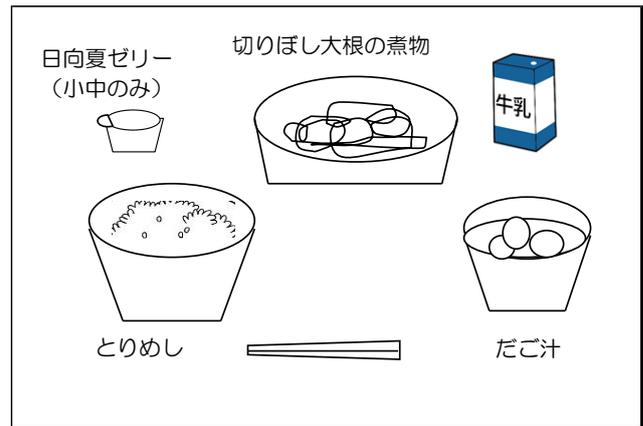


6月の給食献立より



- ・鶏めし・牛乳
- ・切り干し大根の煮物
- ・だご汁
- ・日向夏ゼリー



切り干し大根の煮物(4人分)

てんぷら	40g
にんじん	60g
切り干し大根	30g
ごま	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし汁	カップ1

九州地方の食事

切り干し大根の煮物(作り方)

- ① てんぷらは短冊切り、にんじんはせん切りにする。切り干し大根は、さっと洗い、約20分水につけ、軽くしぼり食べやすい長さに切る。
- ② ごま油で切り干し大根を炒め、にんじんを加えて軽く炒める。
- ③ 調味料とだし汁を加え、切り干し大根がやわらかくなったら、てんぷらを加えて煮る。最後にいりごまをふり入れる。
※ゆでたさやいんげんを加えると彩りがよくなる。

切り干し大根の煮物は、和食のおかずの中でも人気の料理です。宮崎県は、日本一の切り干し大根の産地です。

原料になる大根の品種は主に青首大根で、収穫された大根を千切りにし、1日から3日間ほどかけて、冬のつめたい風と太陽のもとで天日干しします。細く切って干すことで、香りがよく、甘くて歯ごたえのよい切り干し大根ができます。

切り干し大根には食物繊維、カルシウム、マグネシウムが多く含まれており、私たちが不足している栄養を補うことができます。



青首大根



冬の寒い時期に、せん切にした大根を、天日干しにします。

宮崎県は、日照時間、雨の少なさ、冬の最適気温と栽培条件が揃っており、何より欠かせない寒風「霧島おろし」がふくことで大根の乾燥に適しています。

レシピ提供：高松市学校給食研究会