



食育の日だより



○今月のテーマ「郷土料理について」

郷土料理とは、その地域に根付いた産物を保存が効くように地域で工夫して料理し、長く受け継がれてきた伝統的な料理です。

地元の旬の食材を活かした保存食や家庭の味として長く親しまれており、日本全国で約1,300種類以上存在します。

皆さんも郷土料理を通して地元の歴史を味わってみませんか。

○今月の食育レシピ「煮味噌」

★材料（4人分）

・豚こま肉	120 g
・大根	140 g
・にんじん	65 g
・里芋	100 g
・白菜	250 g
・油揚げ	1枚半
・厚揚げ	3枚
・白ねぎ	70 g
・こんにゃく	75 g
A・八丁味噌	大さじ2
・砂糖	大さじ1.5
・だしパック	1袋
・水	550 cc

★作り方

- ①鍋にだしパック、水を入れてだし汁を作る
- ②大根・にんじんは短冊切り、白菜はそぎ切りにする。油揚げは短冊切り。
- ③①で大根・にんじんを煮て、里いも、厚揚げ、こんにゃくと味噌を半分入れて煮る。
- ④材料が柔らかくなったら残りの材料と砂糖、味噌を入れて煮る。
- ⑤味を調べ、完成
- ⑥器に盛る



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：農林水産課