

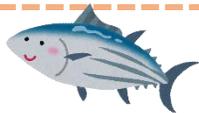


ごはん まあだ!?

令和7年度6号 朝倉郡学校給食会

秋がやってきました。食欲の秋、実りの秋で、おいしい食べ物が豊富にできる季節です。秋が旬の食べ物をおいしく食べて、自然の実りに感謝できるといいですね。

おいしさのヒミツ



だしを極めよう

「だし」は和食の基本といわれています。うまみのもとである「だし」を上手につかって調理をします。



だしの材料と主な産地

煮干し



小型のいわしを煮て、かんそうさせる。

(広島、長崎、香川など)

こんぶ



天日干してかんそうさせる。

(北海道、岩手、宮城など)

かつおぶし



かつおの身を煮て、いぶし、かんそうさせる。

(鹿児島、静岡、高知など)

ほししいたけ



生のしいたけをかんそうさせる。

(大分、宮崎、熊本など)



混合だしのとしかた



こんぶとかつおぶしで取るだしを混合だしといいます。こんぶだけ、かつおぶしだけでのだしを取るよりも、うまみが強くなります。

●混合だし(一人分)●

水…220ml こんぶ…2g(水の1%)
かつおぶし…4g(水の2%)

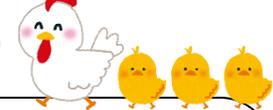
●作り方●

- ①こんぶはふきんでふく。鍋に水とこんぶを入れて、30分以上つける。
- ②そのまま中火にかけ、沸騰直前にこんぶ全体に気泡がいたら取り出す。
- ③沸騰したらかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を消す。かつおぶしが沈むまでまつ。
- ④ボウルにざるをセットし、ざるにペーパータオルを敷いて静かにこす。

★エフロンメモ★

ふくおかの郷土料理をしよう!

鶏ぼっかけ



昔、大野城市は、農家が多く、家ではニワトリを飼っていました。急な来客や近所の集まりなどの時には、ニワトリを自分でさばいて、肉は骨ごとぶつ切りにして、1羽まるごと使って作る「ぼっかけ」をふるまっていたそうです。その当時では、大変なごちそうでした。

この料理は、ニワトリを1羽まるごと使うため、無駄になるところがありません。昔の人の食べ物を大事にする気持ちが込められていますね。

鶏ぼっかけは、汁をごはんにかけて食べます。ぜひ、うちでも作ってみてください♪



〈写真〉大野城市の給食「鶏ぼっかけ」

★作る時のポイント★

鶏ぼっかけはごはんにかけて食べるため、いつもの汁物より味は少し濃いめに仕上げます。



【材料4人分】

- | | |
|------------------|----------------|
| | 鶏肉(こまぎれ) …120g |
| A | 濃口しょうゆ …小さじ2 |
| | 砂糖 …小さじ2 |
| | みりん …小さじ1/2 |
| | サラダ油 …適量 |
| | 玉ねぎ …100g |
| 大根 …60g | |
| 人参 …20g | |
| 水菜 …30g | |
| ねぎ …10g | |
| チキンからスープの素 …小さじ1 | |
| B | 塩 …少々 |
| | 濃口しょうゆ …小さじ1~2 |
| | 料理酒 …小さじ1 |
| | かつおだし …400ml |

【切り方】

- 玉ねぎは約1cmの粗いみじん切り。
- 大根、人参はいちょう切り。
- 水菜は1cmの長さに切る。
- ねぎは小口切り。

【作り方】

- ①鶏肉はAで下味をつける。
- ②鍋に油をひき、①の鶏肉を炒める。
- ③火が通ったら、玉ねぎ、大根、人参を加え、炒める。
- ④かつおだしとチキンからスープの素を加えて煮る。
- ⑤火が通ったら、Bで味を整える。
- ⑥最後に水菜とねぎを加える。

水400mlに対してかつおぶし8gでだしを作ります。