



～11月の給食献立レシピ～



11月の献立に登場した福井県の郷土料理です。

【打ち豆汁】

打ち豆とは大豆を木槌などで平たくつぶして乾燥させたものです。

うすいので早く煮え、栄養価も高いのが特徴です。

打ち豆は精進料理の食材として昔から利用されてきました。



材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
ごぼう	8.00	輪切り	① 材料を切っておく。 ② 鍋にだしと水を入れ、ごぼう、にんじん、大根を入れて煮る。 ③ 湯が沸いたらアクを取り、里芋を入れて煮る。 ④ 具材が煮えたら打ち豆を入れて、みそを溶き入れる。 ⑤ みそがとけたら長ねぎを入れて仕上げる。
にんじん	10.00	いちょう切り	
大根	20.00	いちょう切り	
里芋	25.00	半月切り	
打ち豆	8.00		
長ねぎ	10.00	小口切り	
白みそ	8.00		
和風だし	1.00		

【こっばなます】

こっばなますは敦賀市の五幡・拳野地区で、正月や冬の祝い事の際には欠かせない料理の一つです。木をまさかりで切るときに出る木くずのことを「こっば」と呼び、食材を切った形が「こっば」に似ていることからこっばなますという名前がつけられました。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
大根	40.00	千切り	① 材料を切っておく。 ② 湯を沸かし、大根、にんじん、油揚げをゆでる。 ③ ②の材料の水気を切り、調味料と和える。
にんじん	10.00	千切り	
あぶらあげ	2.00	短冊切り	
すりごま	2.00		
さとう	1.20		
みそ	1.00		
しょうゆ	1.40		
酢	1.00		