

～5月の給食献立レシピ～



5月の献立に登場した鳥取県の郷土料理の紹介をします。

【こんだて めい献立名】

わかめごはん・牛乳・おさかなコロッケ（白はんぺんフライ）

あさづけ・じゃぶに

鳥取県の一部では魚のすり身にパン粉をつけたものをコロッケといいます。



【じゃぶに】

じゃぶには鳥取県に古くから伝わる郷土料理の一つです。

肉や豆腐、野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることからこの名前がついたと言われています。

昔は今よりも肉が貴重だったため、お祭りやお正月など人がたくさん集まる時にごちそうとして振る舞われていた料理です。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
とりにく	20.00	角切り	① 材料を切っておく。
ごぼう	10.00	小口切り	② 鍋に油を入れて熱し鶏肉を炒める。
しいたけ	5.00	薄く切る	③ 鶏肉に火が通ったら、野菜を堅いものから順に入れて炒める。
にんじん	10.00	半月切り	④ 水を加えて煮る。
大根	30.00	いちょう切り	⑤ 野菜が柔らかくなったら豆腐を入れる
豆腐	30.00	さいの目切り	⑥ 調味料を入れて味をととのえる。
あぶら	1.00		
砂糖	1.80		
みりん	0.70		
酒	1.00		
しょうゆ	5.80		
わふうだし	0.80		

【とっとりけん鳥取県しょうかいの紹介】

鳥取県は中国地方にあり47都道府県で一番人口が少ない県です。

鳥取県は海や豊かな自然に囲まれていて多くの農産物が生産され、新鮮な海の幸が水揚げされます。

「20世紀梨」や「松葉ガニ」などは鳥取県の代表的な食材の一つです。

観光地として日本最大級の砂丘「鳥取砂丘」が有名です。