～9月の給食献立レシピ～

9月の献立に登場した兵庫県の行事食です。

【兵庫県の郷土料理】

「ばち汁」は兵庫県の郷土料理です。そうめんを作る時、そうめんの端を切り落とした、ふしの部分を「ふしめん」と言います。
「ふしめん」は、三味線をひくときに使う「ばち」にかたちが似ていることから「ばち」と呼ばれるようになったそうです。

【ごぼうのごまあえ】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
ごぼう	8.00	千切り	① 材料を切っておく。Aの調味料をまぜておく。
にんじん	3.00	千切り	② ごぼう、にんじん、こんにゃく、もやしはそれぞれゆでて冷まし、水気を切る。
こんにゃく	10.00	千切り	
きゅうり	10.00	輪切り	③ きゅうりをゆで、水で冷やし、水気を切る。
もやし	20.00		④ ②が冷めたら、③とまぜる。
こいくちしょうゆ	3.20	A	⑤ ④とAをまぜあわせる。
上白糖	2.50		
すりごま	1.00		
いりごま	1.00		

【ばち汁】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
そうめん乾燥	5.00	半分におる	① 油揚げは油抜きをしておく。
豚もも肉	10.00	さいのめ	② 乾燥わかめを水でもどし、水気を切っておく。
にんじん	5.00	千切り	③ 材料を切っておく。
たまねぎ	15.00	スライス	④ なべに油を入れてあたため、豚もも肉を入れ炒める。
油揚げ	3.00	短冊	⑤ にんじん、たまねぎを入れてさらに炒める。
なると	4.00	輪切り	⑥ 分量の水をいれ、お湯が沸いてきたら、あくをとる。
乾燥わかめ	0.40		⑦ 材料がやわらかくなったら、そうめん、油揚げ、なると、水で戻したわかめを入れる。
顆粒和風だし	1.70	A	⑧ そうめんがやわらかくなったら、Aを入れて完成。
うすくちしょうゆ	4.20		
塩	0.2		
油	1.00		
水	150.00		