

# ～10月の給食献立レシピ～



10月の献立に登場した静岡県の郷土料理の紹介をします。

## 【献立名】

わかめごはん・牛乳・黒はんぺんフライ  
おざく・みかんゼリー

黒はんぺんは、灰色で半月型をしています。材料はいわしなどの青魚を骨ごとすり身にします。静岡県では、はんぺんと言えはこの「黒はんぺん」のことを言い、おでんなどに入れて食べるそうです。



## 【おざく】

「おざく」は、里芋、大根、にんじんなどの野菜をだし汁としょうゆ、砂糖で煮た野菜の汁物です。冠婚葬祭の時や、祭りなど人が集まる時に近所の人たちがそれぞれの畑で収穫した野菜を持ち寄って作った郷土料理です。野菜をざくざく切ってつくるので「おざく」と呼ばれるようになったと言われています。

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
鶏肉	15.00	角切り	① 材料を切って下ゆでなど下処理しておく。 ② 鍋に少量の湯を張り鶏肉を入れて煮る。 ③ 鶏肉に火が通ったら、こんにゃく、野菜をかたいものから順番に入れ、だしを煮る。 ④ 野菜がやわらかくなったら、豆腐、油揚げ、ねぎをいれて煮る。 ⑤ 調味料を入れて味をととのえる。
にんじん	10.00	いちょう切り	
ねぎ	10.00	小口切り	
大根	20.00	いちょう切り	
豆腐	20.00	さいの目切り	
里芋	15.00	乱切り	
こんにゃく	15.00	下ゆで	
油揚げ	4.00	油抜き	
しょうゆ	3.60		
和風だし	1.20		
三温糖	0.90		
みりん	0.80		

## 【静岡県の紹介】

静岡県は太平洋に面し、日本のほぼ中央に位置します。駿河湾や富士山など海や山に囲まれた自然豊かな県です。名産には温暖な気候を利用して栽培されるお茶やみかんがあります。漁業も盛んで大きな漁港があり、桜エビやしらすなどが水揚げされます。