

☆北部小学校考案メニュー☆

かまた汁

<材料 4人分>



だし汁	550 cc
さといも	1 個 (80g)
にんじん	小さめ 1 本弱 (50g)
かぶの根	1 個 (120g)
油揚げ	1 枚 (30g)
かぶの葉	4 本 (40g)
白みそ	大さじ 1 と 1/3
赤みそ	大さじ 1
長ねぎ	1/4 本 (20g)

<作り方>

- ① だし汁を取っておく。
- ② さといもは 1 cm厚さのいちよう切り、にんじんは 0.3 cmのいちよう切りにする。
かぶはさいの目切り、長ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、さといも、にんじんを入れて煮る。
- ④ かぶ、油揚げ、かぶの葉を入れ、さらに煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、ねぎを加えて混ぜて完成。

<コメント>

- 授業の一環で、北部小学校の子どもたちに地場産物を使った給食メニューの提案をしてもらいました。「かまた汁」はその中から給食で実際に提供されたメニューです。
- 給食では、鎌ヶ谷産「かぶ」と、鎌ヶ谷産「にんじん」を使って作りました。
- 「かまた汁」の由来は、「か」ぶを使った か「ま」がやさん野菜「た」っぷりのみそ「汁」という意味が込められているそうです。