



さやいんげんのごまよごし



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー57kcal/たんぱく質 2.0g/塩分 0.4g

いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏踊り」



毎年、いわきの夏の風物詩となっている「じゃんがら念仏踊り」は、唄(念仏)と踊りで、盆に帰ってきた霊を慰めるもので、江戸時代から続いていると言われています。

この歌詞の一説に「盆でば米の飯、おつけでば茄子汁、十六ささげのよごしはどうだい」とあります。

給食では、生産量の少ない十六ささげの代わりに、入手しやすいさやいんげんを使って、ごまよごし（ごまあえ）を作っています。

材料(4人分)

- にんじん..... 中 1/5 本
- さやいんげん..... 140g
- さとう..... 大さじ 1
- しょうゆ..... 小さじ 1
- 黒すりごま..... 大さじ 1 と 1/2
- 黒練りごま..... 小さじ 1



じゃんがら念仏踊り

作り方

1. にんじんはせん切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、にんじんを入れ、にんじんが柔らかくなってきたらさやいんげんを入れる。さやいんげんに火が通ったらお湯からあげ、水気を切っておく。
3. 別の鍋にさとうとしょうゆと黒練りごまを入れて火にかけ、さとうが溶けたら 2. の野菜を入れてよくからめる。
4. 3. に黒すりごまを加え、よく和えて仕上げる。

※地域や家庭により、作り方・材料等は若干異なります。

【献立例】

じゃんがら給食献立：

ごはん/牛乳/かつおの揚げ浸し
/さやいんげんのごまよごし/なす汁



一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー780kcal/たんぱく質 32.8g/ /塩分 3.0g