



～いわき市 学校給食献立紹介～

# おあげとなっばの炊いたん

一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー28kcal/たんぱく質 1.4g/塩分 0.3g



## だしで味わう「おあげとなっばの炊いたん」



平成 28 年度いわき市和食給食に登場した献立です。市内の和食料理店「田町平安」の鈴木伸明さんと、栄養教諭・学校栄養職員が協力して考えました。

「炊いたん」とは、京都の言葉で「煮たもの」という意味です。かつおだしで煮ることで、野菜にだしのうま味がしみ込み、薄味でもおいしく食べられますよ。だしのうま味で野菜を食べる和食ならではの一品です。

### 材料(4人分)

- こまつな ..... 小 2 株 程度
- 白菜 ..... 小 1/8 玉
- 油揚げ ..... 1/2 枚
- きくの花(生) ..... 小 1 個
- うすくちしょうゆ ..... 小さじ 1 と 1/2
- みりん ..... 小さじ 1
- しょうゆ ..... 小さじ 1/4
- 塩 ..... ひとつまみ
- かつお節(うすけずり) ..... 小袋 1/2(約 2g)
- 水 ..... 100ml

(味は好みで調整してください。)

### 作り方

1. 鍋に水を入れて沸かし、かつお節を入れる。火を止めてかつお節が沈んだら、ひと混ぜしてキッチンペーパーを敷いたザルにあけてだしをとる。
2. 白菜は 1.5 cm幅に切る。こまつなは、ゆでて 3cmの長さに切る。油揚げはせん切りにして、お湯をかけて油抜きをする。きくの花はむしり、サッとゆでて、あく抜きをする。
3. 鍋にだし汁、調味料を入れて中火で沸騰させ、白菜を入れて弱火で煮る。
4. 白菜がしんなりしたら、油揚げ、こまつな、きくの花を混ぜて、仕上げる。

※だしをとることが難しい場合には、市販のだしを使うと、手軽につくることができます。また、きくの花はお好みでお使いください。



和食給食を作っている様子



### 【献立例】

平成 28 年度地元料理人による「和食給食」献立  
ごはん/牛乳/さわらのみそゆうあん焼き /  
おあげとなっばの炊いたん /  
冬野菜のみぞれ仕立て

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー723kcal/たんぱく質 34.0g / 塩分 2.5g



平成 28 年度は、久之浜第一小学校の 5 年生と和食給食交流会を実施しました。