



煮がし

一人当たり栄養価（小学校）：エネルギー39kcal/たんぱく質 1.7g/塩分 0.3g



知っていましたか？

いわき市の郷土料理「煮がし」



いわき市の小川、草野、豊間地区などの地域では煮物のことを「煮菓子」と呼んでいたそうです。お正月やお盆・節分、田植え始めなどの年中行事やお祭りの時に食べられてきました。

煮がしは、その季節の旬の食材を使って作られ、今の時代にも食べ継がれてきた大切ないわき市の郷土料理の一つです。

材料(4人分)

●サラダ油	小さじ1
●にんじん	中1/3本
●ごぼう	1/6本
●れんこん(スライス)	25g
●ふき水煮	20g
●板こんにゃく	40g
●干しいたけ(スライス)	2g
●高野豆腐うす切	10g
●さやいんげん	20g
●三温糖	小さじ2
●みりん	小さじ1
●しょうゆ	小さじ2
●さけ	小さじ1
●水	55mL

(水の量は味を見て調節してください。)

作り方

- 1 にんじん・ごぼうは小さめの乱切りにし、ごぼうは水につけてあくをぬく。れんこんは3mm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。ふきとさやいんげんは2cmの長さに切る。こんにゃくはさいころ状に切る。さやいんげんとこんにゃくは下ゆでしておく。干しいたけは戻しておく。
- 2 サラダ油を熱し、ごぼう、にんじんを入れ1～2分炒めて、水を入れる。火が通ったら、干しいたけ、こんにゃく、ふき、れんこんを入れる。
- 3 調味料を入れ、煮る。
- 4 汁気がなくなる前に、高野豆腐を入れて煮含め、仕上げにさやいんげんを加える。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みで調節してください。



【献立例】

ごはん/牛乳/さばの竜田揚げ/煮がし/どさんこ汁

一食当たり栄養価（小学校）：エネルギー597kcal/たんぱく質 25.9g/塩分 1.6g