

# おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

## かぼちゃの呉汁

### ■材料(4人分)

肝臓大豆	30g
かぼちゃ	60g
だいこん	1/8本
にんじん	1/5本
油揚げ	1/4枚
糸こんにゃく	40g
はくさい	80g
長ねぎ	1/4本
白みそ	40g

### ★A

煮干し	10g
かつお節	10g
昆布	3g
水	4カップ

### ■作り方

1. 大豆はかぶるくらいの水に一晩浸しておきます。
2. もどした大豆をザルにあげ、ミキサーやすり鉢で少し粒が残る程度にすりつぶします。
3. だいこん・にんじん…いちよう切り  
かぼちゃ…サイノメ切り  
はくさい…ザク切り  
長ねぎ…小口切り  
油揚げは湯をかけて油抜き。  
糸こんにゃくは3cmくらいに切って、茹でてアク抜き。
4. Aを使いダシをとる。
5. 4のダシに、2と3を加えて煮て、アクをとる。
6. 仕上げに白みそを溶き加える。



※埼玉県郷土食といわれている呉汁です。

昔は、どこの農家も大豆の作付けが多く、

秋の収穫が終わるとすり鉢ですりつぶして味噌汁にしました。

大豆には“畑の肉”といわれるくらい体に良いたんぱく質が多く含まれています。