

= 今年のお弁当の日
12月9日（木）『おにぎり』 =
おにぎりを作って持参してください。
（おかず、牛乳は出ます。）



今年度のテーマは『自分で作るオリジナルおにぎり』です。

給食委員会では、11月1日に調理実習をしました。
 そして、12月1日（水）にテレビ放送で簡単なレシピを生徒の皆さんに紹介しますので楽しみに待っていてください。



鬼怒の船頭鍋（上り鍋）

～11月24日（水）宮っ子ランチから～

【材料】	4人分	【材料】	4人分
鮭（角切り）	50g	うどん生地	80g
白菜	60g（葉1枚分）	しょうゆ	2.4g（小さじ1/2）
ねぎ	2.4g（10cm）	酒	16g（大さじ1）
里芋	48g（2個）	みそ	28g（大さじ1と1/2）
にんじん	28g（1/5本）	鶏ガラスープの素	4g（小さじ1）
ごぼう	2.4g（5cm分）	かつお節	8g
大根	7.2g（2cm分）	サラダ油	4g（小さじ1）
しいたけ	1.2g（1個）	水	360cc
木綿豆腐	60g	七味唐辛子	少々
油揚げ	1.6g（1/2枚）		



秋鮭や白菜、大根、ねぎ、人参、里芋、ごぼう、豆腐、しいたけ、油揚げなどの多くの食材が入ったみそ味の汁物です。江戸時代、鬼怒川を行き交う船は、100俵以上の米を運ぶ強力な運送手段でした。その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会」（現在の鬼怒の船頭鍋保存会）によって復元したものです。

【作り方】

1. 白菜は色紙切り、ねぎは斜めに薄切り、里芋は半月切り、大根と人参はいちょう切りにする。
2. ごぼうは半月斜め切りにし、あく抜きする。
3. 豆腐は1.5cmの角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
4. 鮭は下茹でし、油揚げは油抜きをする。
5. うどんの生地は3cm程度の三角形に切り、下茹でする。
6. 油でごぼうを炒める。人参、大根を加え、さらに炒める。
7. かつお節でとった出し汁を加える。
8. 里芋、しいたけを加える。
9. 白菜を入れ、具材が柔らかくなってきたら、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素を入れる。
10. みそを入れたら、鮭、ねぎ、油揚げを加える。
11. 最後に5のうどん生地を入れる。



「上り鍋」は、流れに逆らって船を引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉で作った生地を使い、みそ味で仕上げています。