



11月の献立紹介



作ってみよう！佐賀の郷土料理

担当 芦刈観瀾校 栄養教諭 古賀

のっぺい汁

☆☆ 材料（4人分） ☆☆

鶏肉 100g
生揚げ（豆腐でもOK） 1/2丁
にんじん 1/3本
だいこん 5cmくらい
ごぼう 1/3本
れんこん 1/2節
さといも 2個
こんにゃく 1/4丁
しいたけ 2個
ねぎ 適量
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
みりん 小さじ1
かたくり粉 大さじ1
だし汁 600cc

☆☆ 作り方 ☆☆

- ① 生揚げは油抜きしてさいの目にカットし、野菜類は食べやすい大きさにカットする（小さめの角切りにすることが多いです）
- ② ごぼう、れんこん、さといも、こんにゃくは茹でておく抜きをする。
- ③ だし汁に火の通りにくいものから順に入れて煮て、あくを取り、材料に火が通ったら、しょうゆ、塩、みりんで調味する。
- ④ 味がととのったら、片栗粉を少量の水で溶き入れ、とろみをつけ、ねぎを入れて仕上げる。

野菜はお家にあるものでOK！



今が旬！！

れんこん



れんこんの産地としては白石町が有名ですが、小城市内では、芦刈町の水田で作られています。

収穫は秋から冬の寒い時期に行われ、お正月前の12月がピークです。有明海の干潟の土は、れんこんがおいしく育つのにぴったりなのですよ。

海苔の香りを楽しみましょう！

有明のりの磯香和え



☆☆ 材料（4人分） ☆☆

ほうれんそう 1/2束

キャベツ 2枚

にんじん 1/3本

かまぼこ 20g

板のり 1/2枚

※お家にある海苔でOK！

しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ1

☆☆ 作り方 ☆☆

① ほうれん草、キャベツは5cm長さにカット、にんじんはせん切りし、電子レンジで2分加熱し、さっと水洗いをして水気をしぼる。

② かまぼこはせん切りにする。

③ 板のりは小さめにカットする

④ ①と②をしょうゆとみりんで和え、カットしたのりを入れてさっと和えて完成！

かつお節を加えると
さらに風味がアップしますよ！



有明海の恵みたっぷり
今が旬！

のり



有名な佐賀の のり。小城市では有明海に面する芦刈町でのりが作られています。

有明海は最大で6メートルと日本で一番潮の満ち引きの差が大きい海で、多くの河川からのミネラル豊富な栄養塩が流れ込む恵み豊かな漁場で、のりの養殖が盛んに行われています。収穫は11月ごろから始まり、全国各地に出荷されます。

