

ふるさと食の日献立紹介



- ・ さばの小城ゆずおろしだれ
- ・ 冬野菜のごまあえ
- ・ 小城の根菜たっぷりだご汁

写真はイメージです

今回の給食では、大根おろしのだいこんを、おとなり多久市の多久伝統野菜の『女山大根』を使用します。江戸時代から多久地区で作られてきた赤紫色のだいこんで、糖質が多いため、だいこん特有の辛味はほとんど感じることはなく、口の中でしみとおるように広がるやさしい甘みです。

★ さばの小城ゆずおろしだれ ★

☆☆ 材料(4人分) ☆☆

さば 4切れ 小麦粉 少々
油 適量

ゆずおろしだれ

A { 酒 小さじ1 みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2

ゆず 1/8個 だいこん 5cm

おろししょうが

☆☆ 作り方 ☆☆

1. さばに小麦粉をまぶし、油で揚げる。
2. ゆずの皮すりおろす。
3. A と②とおろししょうがを合わせ、ひと煮立ちさせる。
4. 皿に①の揚げたさばを盛り付け、③をかける。

★小城の根菜たっぷりだご汁★



「だご汁」は佐賀県で古くから伝わる素朴な味の郷土料理です。小麦粉で作る「だご」の形は家庭毎に異なります。また、だごを手でちぎることから「ちぎる」を佐賀弁で「つんきる」といい、「つんきーだご汁」と呼ばれています。具材には、ごぼう、にんじん、だいこんやきのご類、肉などが入り、みそ、またはしょうゆ仕立ての汁に、だごをちぎって入れます。具だくさんのだご汁を寒い日に食べると温まります。

☆☆ 材料（4人分） ☆☆

（だご） 薄力粉 20 g

米粉 12g 塩一つまみ 水 40 cc

油揚げ 1 枚

さつまいも 1/4 本

だいこん 5 cm位

にんじん 1/3 本

ごぼう 1/3 本

ねぎ 適量

（調味料）

酒 小さじ一杯 塩 少々

こいくち・うすくちしょうゆ 小さじ 1 ずつ

みりん 小さじ 1 だし汁 400 cc

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 煮干しを水に浸けておく。
2. ボールに粉類と塩をよく混ぜ合わせ、ぬるま湯を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。ラップをして 15～30 分程度ねかせる。
3. さつまいも、だいこん、にんじんは、いちよう切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。
4. 1を火にかけ、だしをとる。
5. 湯を沸かし、2 のだごをちぎり入れる。浮いてきたらすくい取る。
6. だしに、煮えにくい具材から入れる。
7. 味付けし、5 のだごを加える。
8. ねぎを加えて、できあがり。