

# MEAL NEWS

H30-5

## 【9月4日～10月3日の実施献立】

京都・奈良の郷土料理

- ・ 鶏肉の西京味噌焼き（京都）
- ・ 奈良茶飯（奈良）
- ・ 伏見唐辛子と茄子の炊いたん（京都）
- ・ 京菜のハリハリごま和え（京都）
- ・ そうめんとおあげさんのおすまし（奈良）
- ・ 香の物（京都・奈良） ・ わらび餅（奈良）



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
973kcal	34.4g	43.5g	4.8g

中学3年生の修学旅行で京都と奈良に行かれるということで今回のテーマ『京都・奈良の郷土料理』に決まりました。京都・奈良の風土や気候、食文化についてお話をさせていただきました。

食育に使用しました伏見唐辛子は江戸時代から京都の伏見地区で栽培されてきた甘唐辛子の一種で、京の伝統野菜のひとつとして扱われています。辛みが無い唐辛子です。別名、伏見甘長やひもとうとも呼ばれています。かつては伏見地区で作られていたのでその地区名をとって『伏見とうがらし』と呼ばれるようになりました。現在ではその種をもとに京都府全体（丹波、中丹、丹後）で京都府産としてここ2・30年販売しておられるそうです。京都では実だけでなく、葉もじゃこなどと煮物にしたり、甘辛く佃煮などにしておばんざいの1品として食べられています。



奈良県の奈良茶飯は米と炒った大豆をお茶で炊いたもので、起源は東大寺と興福寺の寺領から納められる上茶を煎じて二番茶に塩を加えて米を炊き、一番茶に浸けて食べたのがはじまりと伝えられています。お寺では古くから食べられていましたが、江戸時代に庶民の間に広まったといわれています。炒った大豆の他に、黒豆、粟などをくわえたものもあります。食育では、大豆・ほうじ茶・酒・醤油・塩・だし昆布でお米を炊きました。



生徒さんたちはお肉好きということもあり鶏肉の西京味噌焼きが大変好評でした。

◆ 第5回献立（10月11日～11月2日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

### 秋の味覚＜風邪予防＞

- ・ 鮭と秋野菜の甘酢あん
- ・ 小松菜のさっぱり和え
- ・ 中華風蒸し豆腐
- ・ 白飯
- ・ 青梗菜としめじの卵スープ
- ・ オーギョーチ風

### 食品群別使用食材

1群	豆腐 鮭 卵
2群	-
3群	南瓜 小松菜 青梗菜 人参 菜ねぎ ピーマン ブロッコリー
4群	生姜 玉葱 にんにく 白ねぎ 蓮根 レモン 木耳 しめじ
5群	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 はちみつ 銀杏 酒
6群	ごま ごま油 油