

地産地消献立

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することをいいます。

6月の学校給食では、エコにんじんウィーク中に八千代市産の人参を使ったメニューが登場します。

「エコにんじん」とは、環境を守るために農薬や化学肥料を減らした畑で栽培し、「ちばエコ農産物」と認められています。



下高野人参ごはん（八千代市に昔から伝わる炊き込みご飯）

《材料（4人分）》

米	2合
水	
鶏もも小間	80g
酒	10cc
エコにんじん	100g
ごぼう ささがき	30g
しめじ	30g
油揚げ	30g
糸切り昆布（乾燥）	5g
油	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
だし汁	100cc

《作り方》

- ① 米は研いで水に30分ほど吸水させ、ザルに上げておく。油揚げは油抜きをして縦半分にし0.5cmの幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油をひき、鶏肉を入れ、酒をふり炒める。肉に火が通ったら、ごぼうを炒める。さらに石づきを取ったしめじ、人参、水で戻した昆布を入れ全体的に混ぜるように炒める。
- ③ 具が炒まったら、油揚げ、調味料、水を加え水分が少なくなるまで煮る。
- ④ ③を水分と具に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、④の炒め汁と水で2合の水加減で炊飯する。

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。