

# 家庭で楽しめる初等部の味第11号

今回は、秋に美味しい炊き込みごはん2種と、初等部でよく出る田舎汁です。おかずと一緒に食べるごはんなので、やさしい味に仕上がっています。実りの秋を感じながら、ぜひ作ってみてください。



# 里芋ごはん

※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。



## 1.作り方



1 かつおだしをとる。  
(次ページ参照)  
もち米と米を洗う。炊飯器の  
水量に従って水をいれる。  
(3合の水の量)



2 豚ロース薄切り肉は細切りに  
する。しめじは石づきを取り、  
小房に分ける。里芋は皮をむ  
ぎ、1cm幅の半月切りにする。



3 小さな鍋かフライパンに  
③の調味料を合わせ軽く  
煮立たせる。②をいれて煮  
る。



4 を具と煮汁に分ける。  
煮汁のあら熱をとる。とれ  
た煮汁と同じ量の浸漬し  
ている水を交換する。



5 をひと混ぜし、具と里  
芋を載せて炊く。  
できあがり。



## 材料(米3合分)

- ① 米 3合
- ① もち米 大さじ3
- ① 里芋 150g(3個位)
- ② 豚ロース薄切り 100g
- ② しめじ 小1パック(100g)
- ③ かつおだし 200ml
- ③ みりん 小さじ1
- ③ しょうゆ 小さじ2
- ③ 酒 小さじ1
- ③ 塩 小さじ1/2



だしは多めにとって  
汁物や煮物に使えます。



## たべものことわざクイズ

〇よりうまい十三里 (〇〇よりうまいじゅうさんり)

江戸(東京)から、さつまいもで有名な川越まで13里(約50km)あり、おいしいさつまいもを  
指して言う言葉です。

ヒント：九里四里

(1) 蚶: せりこ

# 田舎汁

※800人分から割り出した分量ですので、ご家庭で味を調整してください。

## 材料(10人分)

① 削り節	30g	にんじん	40g(1/2本)
水	1.5L	こんにゃく	100g(小1枚)
だいこん	150g	厚揚げ	1枚
小松菜	80g	白みそ	適量
ごぼう	80g(1/2本)	赤みそ	適量
長ねぎ	60g(1本)	サラダ油	適量

白味噌1に対して  
赤味噌2くらい



鍋に湯を沸かし、削り節をいれる。弱火にし、1分たったら火を止める。削り節が沈んだら、ざるでこすか、網で削り節をすくう。



大根と人参はいちょう切り。小松菜は根を落とし3.5cm長さに切る。ごぼうはよく洗い、半割りにして斜め切りにする。長ねぎは小口切りにする。こんにゃくは、色紙切りにする。



小さめの鍋に湯を沸かし、厚揚げをいれて、油抜きをする。キッチンペーパーで油と水分をとり縦半分にし、8mm幅に切る。



鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを炒める。だしを加え煮る。ごぼうが柔らかくなったら、厚揚げ、大根、人参、小松菜の茎をいれてやわらかくなるまで煮る。



④の野菜に火が通ったら、小松菜の葉、長ねぎをいれる。味噌を溶きいれる。沸騰寸前で火をとめる。

野菜はその季節の旬のものがおすすめ。これからの季節、里芋などの芋類、れんこんなどの根菜、きのこ類がはいるとおいしいです。



オンライン学習期間も  
ぎゅうにゅうを飲もう。

ほっくりとした  
さつまいもが  
甘くておいしいよ。

## さつまいもご飯



### 材料(3台分)

米	2と2/3カップ
もち米	1/3カップ
さつまいも	200g~300g
塩	小さじ 1/2弱
酒	大さじ1

### 作り方

- ① うるち米ともち米を合わせて洗い、炊飯器の目盛りどおりに水をいれる。
- ② さつまいもは1cm厚みの半月切りにする。
- ③ 米を浸漬して30分以上たったら、酒大さじ1をいれる。
- ④ 塩をいれてひと混ぜし、さつまいもを載せる。
- ⑤ 炊いてできあがり。

