

ぱくぱく通信 No. 7

上尾市立大石北小学校

食育担当

令和5年10月26日

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食のメニューにも、埼玉県の郷土料理を取り入れたり、地産地消に努めた献立が多くあります。埼玉県の風土を生かした献立から、郷土を大切に作る心を育んでほしいと願っています。

埼玉県の郷土料理



埼玉県マスコット「コバトン」

【かてめし】

昔はお米が貴重な食べ物であったため、量を増やすため、様々な糍(かて)を加えていました。混ぜるという意味の「糍てる」が語源といわれています。糍かての文字をつかうこともあります。

具は、人参・ごぼう
干しずいき(里芋の茎)
油揚げなどを入れます。



【おっきりこみ】

「おっきりこみ」は具や麺を刻んで入れるという意味があり、うどんは少し幅広(ひもかわ)であることが特徴です。北関東では冬になると、からっ風(冷たく乾燥した風)

が吹きます。

冬の寒い夜に

家庭で鍋を囲んで

食べられてきました。



【焼きびん】

ご飯に小麦粉を混ぜてよくこねて平たい丸餅のような形に整えて香ばしく焼いた食べ物です。農作業の合間に手軽に食べられるため、季節を問わずにご飯を無駄にしない軽食として食べていました。

地域によっては飯餅めしもちとも呼びますが、上尾市では焼きびんと呼んでいました。



【呉汁】

水に浸してやわらかくした大豆をすりつぶし、大根や人参などの野菜と煮て味噌で味付けした料理です。大豆を水に浸してすりつぶした汁を「呉(豆汁、豆油)」と言い、「呉」を入れたみそ汁なので、「呉汁」と呼ばれるようになりました。

大豆は秋から冬に収穫されるため、冬によく食べられる料理でもあります。



【つみっこ】

小麦の栽培が盛んな埼玉では、小麦粉を使った料理をよく食べていました。すいとんとも呼ばれていて、小麦粉と水を練って具沢山のしょうゆ味の汁と煮込んだものです。

つみとることを方言でつみっこと言い、小麦粉の生地をつみとるようにつまみとることから、このように呼んでいます。



次のページでは給食で出している「すいとん」のレシピをのせてあります。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

作ってみよう♪給食レシピ ～ すいとん ～



【材料 4人分】

だし汁	700ml
鶏もも小間肉	100g
にんじん	30g
だいこん	100g
ごぼう	30g
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
食塩	小さじ1/2
(すいとん生地)	
小麦粉	60g
溶き卵	20g
牛乳	35ml

※卵・牛乳は水で代用できます。
水のみだと緩くなるため、
調節して加えてください。

【作り方】

- ①野菜は洗って皮をむき、切っておく。
にんじん・・・いちょう切り だいこん・・・いちょう切り
ごぼう ・・・ささがき
 - ②鍋にだし汁を沸かし、鶏肉・にんじん・だいこん・ごぼうを
加えて煮る。
野菜が煮えたら、調味料で味をつける。
 - ③小麦粉・溶き卵・牛乳をまぜて生地をつくる。
緩すぎると分離してしまうため、牛乳は調節しながら加える。
 - ④野菜を煮込んだ鍋を弱火にかけ、生地をスプーンですくって
少しずつ入れていく。
 - ⑤生地に火が通ると表面に浮いてくるので、すべて浮いてきたら
完成。
- ※すいとんの大きさは好みですが、一口大が食べやすいです。
卵入りの生地は加熱すると膨らんで大きめに出来上がります。