

〈〈給食委員会〉〉から
【 季節の献立 】 をご紹介！

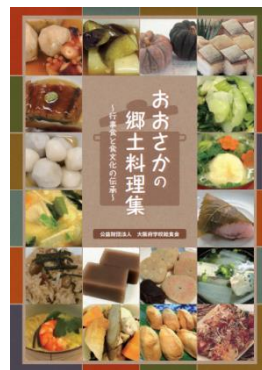
今年度は、保護者の皆様とともに給食試食会ができなかったことについて、給食委員一同残念な気落ちでいっぱいです。

コロナ禍で集まれる時間もわずかではありましたが、給食委員一同で、

「おおさかの郷土料理集」から厳選した「季節の献立」を紹介させていただきます。

季節の旬の食材を使ったおおさかの郷土料理をお楽しみください♪

「おおさかの郷土料理集」
は、こちらから 



春の献立

うすいえんどうのご飯



田舎のしいたけと大豆の煮物



にしんの昆布巻き



野崎だんご



うすいえんどうのご飯



材料名

分量 4人分

碓井豌豆（さやつき）	150g
米	2カップ
昆布	6cm 角
食塩	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① 碓井豌豆のさやむきをする。
 - ② 炊飯器に研いだ米を入れ、白米を炊く量と同じ量の水と食塩、酒を入れ、碓井豌豆の実と昆布を入れて炊飯する。
※碓井豌豆のさやを少し入れて炊くと、さらに香りもよくなる。
- (碓井豌豆のさやのむきかた)
- (1) 豌豆の頭の方を親ゆびで押さえて、割る。
 - (2) 筋に沿って割り、実を出すようにするとむきやすい。

田舎のしいたけと大豆の煮物



材料名

分量 4人分

だいず	100g
いなかのしいたけ(乾燥なす)	20g
昆布	10g
ちりめんじゃこ	10g
砂糖	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ3

作り方

- ① だいずは一晩水に浸け、やわらかく煮る。
- ② 田舎のしいたけは水洗い後サッと茹でる。
- ③ 昆布は2cm 角に切る。
- ④ やわらかく煮えただいずの中に②、③とちりめんじゃこを加え、昆布と田舎のしいたけがやわらかくなれば、砂糖とうすくちしょうゆでうす味に調味する。

にしんの昆布巻き



材料名

分量4人分

身欠にしん	40g
昆布	40g
	(約6cm幅のもの)
かんぴょう	20cmを12本
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
昆布のつけ汁	600cc

作り方

- ① 身欠にしんは前日より水に浸けてやわらかく戻す。縦2つに切り、横3つに切る。
- ② 昆布は12cm位の長さに切り、水の入ったボウルの中で洗う。
この水はだし汁に使うので捨てずに残しておく。
- ③ 切ったにしんを芯にして昆布で巻く。
かんぴょうで二重巻きにしてくる。
- ④ 昆布を鍋に並べだし汁を充分かぶるくらい入れ、砂糖、みりん、しょうゆで味を付け、落とし蓋をして煮汁がなくなるまでやわらかく煮る。

野崎だんご



材料名

分量4人分

あずき	75g
砂糖	75g
食塩	1g
上新粉	100g
白玉粉	大さじ3
ヨモギ	80g
熱湯	0.5カップ
水	大さじ2

作り方

- ① あずきは4～5倍の水を加えて火にかける。
- ② 煮立ったら湯を捨てて、3倍の水を加え、火にかける。
- ③ 差し水をしながら約1時間煮る。
- ④ あずきがやわらかくなったら、お玉の底などでつぶし、火にかけ、砂糖と食塩を加え、混ぜて溶かす。
- ⑤ 木べらでよく練り、「こ」の字を書いて底が見えたら出来上がり。
- ⑥ 上新粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ⑦ 白玉粉に水を加えよくこねる。⑥を加えさらによくこねる。
- ⑧ 湯気の上があった蒸し器に布巾を敷き、⑦を適当にちぎってのせ、15分程度強火で蒸す。
- ⑨ ヨモギをよく洗い、やわらかく茹で冷水にさらして、アクを取り、かたくしぼる。
- ⑩ これをみじん切りにし、すり鉢でよくすりつぶす。⑧で蒸し上がったものを入れ、よくつきまぜる。
手に水をつけて、梅干し大くらいに丸める。⑤のできたあんをのせる。

夏の献立

生節の押し寿司



うりのあんかけ



半夏生だんご



生節の押し寿司



作り方

- ① ご飯を炊き、Aを混ぜて寿司飯を作る。
- ② なまり節は切り身にして、調味液に加えてゆっくりと煮る。
- ③ 切り身を取り出し、皮や骨などを取り除き身を細かくほぐし、そぼろ状になるまでじっくり煮詰める。
- ④ 型に寿司飯を詰め、③のなまり節をのせて押して仕上げる。

(注) なまり節に味を染み込ませる。

- ⑤ お好みで三度豆や南天などをかざってもよい。

材料名

分量4人分

米	2カップ
水	440cc
なまり節	200g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが	20g
みりん	大さじ1
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1

うりのあんかけ



作り方

- ① しろうりは皮をむいて、3cm長さで幅1cmぐらいに切り、やわらかく9分通りゆでておく。
- ② しょうがは皮をむいて、すりおろし、しぼって汁をとる。
- ③ 鍋にだし汁としろうりを入れ、しろうりがやわらかくなるまで煮て、カニ缶と食塩、うすくちしょうゆで調味する。
- ④ 水溶きしたでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにしょうがのしぼり汁を加える。

材料名

分量4人分

しろうり	400g
カニ缶	1缶
うすくちしょうゆ	大さじ3
食塩	小さじ1
かたくり粉	大さじ1
しょうが	少々
だし汁(昆布とけずり節)	4カップ

半夏生だんご



作り方

- ① もち米は洗い、一昼夜水につけて水気を切る。
- ② 小麦粉は食塩と水を加えて耳たぶ位のやわらかさにこね、こぶし大に丸めて中央を少し押さえておく。
- ③ せいろに①を入れ、その上に②を並べて蒸す。
- ④ 蒸しあがれば、餅つき器でつく。
- ⑤ ④を適当にちぎり、砂糖を混ぜたきな粉をまぶす。

材料名

分量4人分

もち米	2カップ
小麦粉	160g
食塩	小さじ1
水	190cc
砂糖	10g

秋の献立

こうこの混ぜ寿司



れんこんの白和え



けんちゃ



石かけ団子



こうこの混ぜ寿司



材料名

分量4人分

米…………… 3カップ
水…………… 660cc
合わせ酢

〔酢…………… 大さじ 4.5
砂糖…………… 大さじ 1.5
食塩…………… 小さじ 1.5〕

こうこ (たくあん) …… 150g
凍り豆腐 (高野豆腐) …… 0.5 個
かんぴょう…………… 10g

〔水またはだし汁…………… 1.5 カップ
砂糖…………… 大さじ 0.5
うすくちしょうゆ…………… 大さじ 0.5
干しえび…………… 10g〕

作り方

- ① ご飯を炊き、寿司飯を作る。
- ② こうこは薄くいちょう切り、または千切りにする。
- ③ 凍り豆腐とかんぴょうは戻して、水、砂糖、うすくちしょうゆで煮て味付けし、小さく切る。
- ④ ①に②と③と干しえびを混ぜる。

れんこんの白和え



材料名

分量4人分

れんこん…………… 240g
白ごま…………… 12g
木綿豆腐…………… 300g (1丁)
砂糖…………… 20g

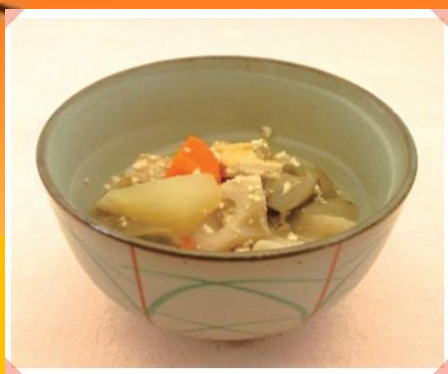
A 〔白みそ…………… 40g
赤みそ…………… 20g〕



作り方

- ① れんこんの皮をむき、7mm 位の輪切りにして水にさらす。
さらしたれんこんを 30 分程茹で、ザルにとっておく。
- ② 木綿豆腐を茹でて水切りをして冷ます。
- ③ すり鉢で炒りごまをよくすり、Aのみそと砂糖を入れてさらによくすって最後に木綿豆腐を加えて混ぜる。
- ④ ①に③をからめて器に盛る。

けんちゃ



作り方

- ① ごぼう、にんじん、だいこんは乱切りにする。
- ② さといもは皮をむいて半分に切る。
- ③ 豆腐は粗くつぶし、布巾で水気を切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ④ 油で野菜を炒め、豆腐を加えてよく炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加えしばらく煮て、調味料を加え煮汁が1/3位になるまで煮込む。

材料名

分量4人分

ごぼう	60g
にんじん	60g
だいこん	300g
さといも	60g
豆腐	1丁
油揚げ	20g
油	大さじ1
だし汁	640cc
砂糖	7g
しょうゆ	40g
食塩	少々

石かけ団子



材料名

分量4人分

さつまいも	250g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
食塩	2.5g
水	1カップ

作り方

- ① さつまいもの皮を厚くむき、8mmの角切りにして5分程水に浸けてアクを抜く。
- ② 小麦粉にベーキングパウダー、食塩を混ぜてふるいにかける。
水1カップを入れてかたさをみながらドロリとなるまで混ぜる。
- ③ ②にさつまいもを加えて混ぜる。
- ④ 沸騰した蒸し器に緩くしぼったぬれ布巾を敷き、その上に玉杓子で生地をすくって丸く落とす。蓋をして弱火で15分位蒸す。



冬の献立

大根飯



かしわのすき焼き



れんこん餅



大根飯



材料名

分量 4人分

米	2カップ
だし汁	2.5カップ
うすくちしょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
だいこん	320g
にんじん	60g
油揚げ	1枚

作り方

- ① 水洗いした米に、酒、だし汁を入れて30分おく。
- ② だいこんは千切りにし、うすく塩をまぶし、水気をしぼる。にんじんは千切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きして半分に切り、千切りにする。
- ④ 炊飯器に、①、②、③と調味料も入れて炊く。
- ⑤ 炊き終わったら全体を混ぜる。

かしのすき焼き



材料名

分量 4人分

鶏肉	800g
はくさい	200g
葉ねぎ	3把
しゅんぎく	1把
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	250g
水	0.5カップ
砂糖	大さじ3
しょうゆ	50cc

作り方

- ① 鶏肉は一口くらいに切る。
はくさいは3cm、葉ねぎは5cmくらいのぶつ切りにする。
しゅんぎくは軸を除く。
焼き豆腐は縦半分切って四角に切る。
- ② すき焼き鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れて煮立ったら鶏肉を入れ、こんにゃくや野菜を入れながら食べごろまで煮て食する。

れんこん餅



材料名

分量 4人分

れんこん	600g
もち米	1カップ
食紅	少々
きな粉	適量
あんこ	適量

作り方

- ① れんこんは一方の節は切らないでつけておき、片方は、まっすぐに切って皮をむき、米のとぎ汁に一晩浸けておく。
- ② もち米は水切りし、れんこんは一度水洗いして水分を拭き取る。
れんこんの穴にもち米を箸を使って詰めていく。
- ③ 残りの米を食紅で淡く色をつけて、片方のれんこんに詰める。
アルミ箔で切り口に蓋をして糸で縛る。
- ④ 蒸し器に濡れ布巾を敷き、上にも布巾を被せて強火で2時間位蒸し続ける。
竹串がスッと通る様になればよい。
- ⑤ 8mm厚さの輪切りにし、皿に並べて食べる。
(お好みできな粉やあんこをつけて食べてもよい。)