



# 食育の日 しがの郷土料理

令和4年 6月  
第2博愛保育園

※6月17日の食育の日から(毎月19日)郷土料理を献立に加えています。6月は湖北地域の郷土料理「さばそうめん」です。毎月子ども達にも伝えていけたらと思っています。



## 今月のレシピ

### さばそうめん

《材料》 一鉢分

焼き鯖・・・1尾

そうめん・・・3束(1束50g)

Aのだし

だし汁・・・カップ5

砂糖・・・大さじ3

しょうゆ・・・カップ1/2

酒・・・30ml

みりん・・・20ml



《作り方》

①2ℓぐらいの湯を沸騰させ、そうめんがくっつかないように広げて一度に入れ、めんが透きとおるぐらいまで茹でる。茹で上がったならざるにあげ流水を全体にかけて冷まし手でもむようにしてぬめりを洗い流し、ざるで水切りをしておく。

②鍋にAのだし(砂糖、しょうゆ、酒、みりん)を入れて沸騰させておく。

③焼き鯖は竹串のままもう一度火にあぶり、竹串をはずして②の中に入れ、20分ほど煮る。さばのうまみが出るように、よく煮汁に浸すようにして煮る。さばを取り出し大皿に盛る。煮汁の骨などをすくい取っておく。

④③の煮汁の味をみて水と砂糖を加えて沸騰させ①のそうめんを入れて味をつける。

⑤箸と網じゃくしを使ってそうめんを少しずつすくい取り鯖のそばに小波のように盛り付ける。

(つくってみよう 滋賀の味より)



保育園の鯖そうめんは、焼いた鯖をだし汁、砂糖、しょうゆ、酒で煮、さばを引き上げ、茹でたそうめんを鯖の煮汁に漬け込み出来上がりです。

少し薄味で料理しています。

鯖そうめんは・・・

農繁期である5月に、農家へ嫁いだ娘を持つ親が忙しい娘を気遣い、実家から嫁ぎ先に焼鯖を届ける「五月見舞い」という湖北地方の習慣に由来するそうです。農繁期に気軽に作って食べられる料理として、またお客さんをもてなす際や冠婚葬祭などのハレの料理として食べられてきました。湖北地方では春祭りのおもてなしになくてはならないご馳走で、とても喜ばれました。

