

ぼっかけ汁

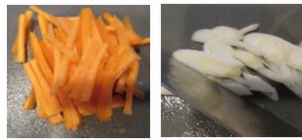
ひとくちメモ

ぼっかけ汁は福井県で100年以上前から食べられている郷土料理で、根菜類や糸こんにゃくなどが入った具だくさんの熱い汁をごはんにかけて食べる料理です。名前の由来は、汁をごはんにぼっかけるところからという説と、あまりの美味しさから、帰ろうとした客人を追いかけて（ぼっかけ）引き留めたという説があります。（参考：農林水産省HP）



材料と分量 (4人分)

豆腐	1/3丁(100g)
油揚げ	1枚
ごぼう	1/3本(60g)
にんじん	40g
こまつな	1株
ねぎ	1/3本(40g)
糸こんにゃく	40g
(又はこんにゃく40gせん切り)	
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
だし汁	600mL



作り方

- 1 にんじんをせん切り、ねぎを斜め切り、こまつなを2cmくらいの大きさに切り下ゆです。ごぼうをさがきにし、水につけておく。
- 2 豆腐を角切りにする。油揚げを熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする。糸こんにゃくを3cmくらいの長さに切り下ゆです。（下ゆで不要の製品は洗う）
- 3 だし汁にごぼう・にんじん・糸こんにゃくを入れて煮る。（顆粒だしでもよい）

★だしのとり方★

 1. 鍋に3カップの水を入れ沸騰させる。
 2. 火を弱め削り節（2袋）を入れ、1分ほど加熱する
 3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。
- 4 野菜が煮えたら、豆腐・油揚げ・ねぎ・こまつなを入れて調味する。
（顆粒だしの塩分により味をみて塩の量を調節する）

栄養価

一人分の
エネルギー 67kcal
たんぱく質 4.1g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
魚の塩焼き こっぱなます
ぼっかけ汁

2024年4月の給食献立より

