

献立ひとくちメモ

10月18日(水)



郷土料理のお話です。

山口県は三方を海に囲まれ、山・海・大地の豊かな自然に恵まれ、旬のおいしい食べ物が豊富です。

けんちょうとは、山口県で日常的に作られている郷土料理です。豆腐と大根などの野菜を炒め、しょうゆで味付けをします。給食では栄養価の観点から鶏肉などいろいろな食材を加え、具たくさんに仕上げています。家庭でも簡単に作ることができるので、寒くなり、大根がおいしい季節になったら、大鍋でたくさん作るのもオススメです。一部の地域では、みそ味にしたり、里芋を入れたり、けんちょうを汁気の多いまま仕上げた「けんちょう汁」にして食べたり、調理方法を工夫して食べているそうです。