

郷土料理で 日本一周!

All around Japan
with regional cuisines



熊本県
高菜めし
太平燕 (タイピーエン)
からしれんこん

東京都杉並区立大宮小学校
遠藤悠子



14 熊本県

KUMAMOTO



高菜めし

| | |
|------|--------------------|
| 主食 | 高菜めし |
| 主菜 | 太平燕 (タイピーエン) |
| 副菜 | からしれんこん、南関揚げ入りおひたし |
| デザート | |
| 飲み物 | 牛乳 |

作り方

高菜めし(1人分) 出来上がり 180g

| | | |
|----------------|-------|------------------------------|
| 七分つき米 | 70g | ① 米を炊く。 |
| 水 | 84g | ② いる卵を作る。 |
| 炒め油 | 0.7g | ③ 釜に油を熱し、高菜漬けを炒める。調味料で味付けする。 |
| 卵 (いる卵) | 15g | ④ 炊けたごはんに炒り卵、高菜漬け、白いりごまを混ぜる。 |
| ごま油 | 1g | |
| 高菜漬け (1cm長に切る) | 15g | |
| 砂糖 | 0.9g | |
| 酒 | 0.9g | |
| みりん | 0.45g | |
| 炒め油 | 0.5g | |
| しょうゆ | 1g | |
| 白いりごま (からいり) | 0.9g | |

全体の栄養価の都合から、七分つき米を使用しました。



11月18日 (金)

いただきます!

熊本県の郷土料理

南関揚げ入りおひたし
からしれんこん
高菜めし
太平燕

今日の給食メモ

今日の給食メモ

太平燕 (タイピーエン)・からしれんこん

作り方

太平燕 (タイピーエン) (1人分) 出来上がり 165g

| | | |
|-------------|-------|---|
| 鶏骨 | 20g | ① 鶏骨と水、しょうがでスープをとる。 |
| 水 | 130g | ② 春雨は下ゆでして、10cm長さに切る。 |
| しょうが | 0.5g | ③ 釜にラードを熱し、豚肉〜きくらげの具を炒め、スープを加える。うずらの卵、春雨も加え、調味する。 |
| ラード | 0.9g | ④ 最後に万能ねぎを加える。 |
| 豚肉 (小間切り) | 10g | |
| むきえび (ボイル) | 7g | |
| キャベツ (ざく切り) | 12g | |
| きくらげ (干切り) | 0.7g | |
| うずらの卵 (水煮) | 10g | |
| 春雨 | 8g | |
| みりん | 3.3g | |
| 酒 | 3.3g | |
| 薄口しょうゆ | 3.3g | |
| こしょう | 0.03g | |
| ごま油 | 0.3g | |

万能ねぎ 3g



本来は、ラーメンのような量で食べるめん料理ですが、スープとして出しています。揚げたゆで卵が入ることが多いようですが、給食では、うずらの卵の水煮を使っています。



からしれんこん(1人分) 出来上がり 1個

| | | |
|-----------|-------|---|
| れんこん | 20g | ① れんこんは皮をむいてゆでる。水気をきるときは縦に置いて、しっかりきる。 |
| おから | 2.5g | ② おから〜からしまでを合わせる。 |
| 西京みそ | 2.5g | ③ れんこんの穴に②を詰める。 |
| 砂糖 | 0.4g | ④ 小麦粉〜コーンスターチまででドロを作る。でんぷんをはたいたれんこんを揚げる(150℃) |
| みりん | 1.5g | ⑤ 1人1枚で切る(写真を撮った日は1cmに満たない厚さで切ったが、れんこんの太さによって調整する)。 |
| からし (練り) | 0.7g | |
| でんぷん | 1g | |
| 小麦粉 | 1.5g | |
| でんぷん | 1g | |
| 水 | 3g | |
| ターメリック | 0.03g | |
| ベーキングパウダー | 0.06g | |
| コーンスターチ | 0.7g | |

揚げ油



①のときに水分が残っていると、からしみが水を吸って、切ったときに流れてしまうので、表面が乾くくらいしっかり水をきってください。



本来の辛さでは、とても子どもたちは食べられないので、辛さを控えた「アレンジからしれんこん」です。「ちょっと辛いけど、おいしい〜!」という子、「辛い〜!」と叫ぶ子などいろいろでしたが、本校では、辛くてどうしても食べられないというような子はなかったです。受け持ち校の児童・生徒の実情に合わせて、辛さは調節してください。



熊本県



本県の頭文字「ク」と九州の地形、そしてその真ん中にある熊本県をかたどったものです。現在は県のキャラクター「くまもん」でも有名です。「高菜めし」は、阿蘇で育つ高菜の漬物を刻ん

都道府県基本データ

人口:約180万人
県庁所在地:熊本市

熊本は、古くは「隈本」と書かれました。戦国武将の加藤清正がこの地に城を築くとき、隈を熊に改めたと伝えられます。九州地方のほぼ中央に位置し、県章も熊本の頭文字「ク」と九州の地形、そしてその真ん中にある熊本県をかたどったものです。現在は県のキャラクター「くまもん」でも有名です。「高菜めし」は、阿蘇で育つ高菜の漬物を刻ん

でご飯に混ぜたもの。「からしれんこん」はれんこんの穴に鮮やかな黄色の辛みそを詰め、油揚げた名物です。太平燕(タイピーエン)は、明治時代に熊本にやってきた中国人が故国の家庭料理をもとに考え出したスープ料理です。「燕」を「宴」とかけ、「太平を祝う宴」という名のおめでたい料理です。「南関揚げ」は、1辺が30cmもある大きな油揚げで、常温で2〜3か月保存が効き、煮込み料理などによく使われます。ご存じのように熊本県は先の熊本地震でとても大きな被害を受けました。熊本県の郷土料理を味わいながら、被災された方々に心を寄せ、復興の応援を続けていきたいです。