

# 給食レシピ紹介



2022年1月26日（水） じゅうねん和え

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
もやし	42	ゆでて水気を切っておく
ほうれんそう	24	2~3cmに切り、ゆで塩を入れた鍋でゆでる。 水にさらし水気を切っておく
にんじん	5	せん切りにし、ゆでしておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
三温糖	0.7	}
うすくちしょうゆ	0.9	
味噌	1	
えごまペースト	2	
白すりごま	0.6	

## 【作り方】

- ① 三温糖・うすくちしょうゆ・味噌・えごまペースト・白すりごまを合わせておく。
- ② ボウルに、茹でて水気を切った野菜を入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ②に①を入れ、よく混ぜ合わせる。

## <郷土料理のいわれ>

- ・「じゅうねん」は「えごま」のことです。名前に“ごま”がついていますが、シソ科の植物です。
- ・会津地方では、「十年長生きする」や「瓶に保管すると十年持つ」などということから「じゅうねん」と呼ばれているそうです。

## <ポイント！>

- ・えごまからは、油がとれます。えごま油には、 $\alpha$ -リノレン酸という成分が入っていて、体内で生成することができないこの成分は、血液をさらさらにすることで、あらゆる美容と健康効果をもたらすことで注目されています。
- ・給食では、ペースト状になったえごまを使用しました。ご家庭にえごま（じゅうねん）がありましたら、フライパンで炒ってすり鉢ですってから調味料を加えてください。