

給食の献立紹介

かきまわし



岐阜に伝わる 伝統の味♪

かきまわしは、混ぜご飯のことで、ごはんを具をかき回して作ることからこの名前がついたといわれます。親戚が集まるときや、祭りや行事の時に、ふるまわれてきた料理です。地域によって「かきまわし」や「おかきまわし」とも呼ばれています。

炊き込みごはんのようにご飯にまんべんなく味がつくよう、汁を少し多めに煮ます。

4人分

料理名	食材	分量	
かきまわし	サラダ油	小さじ	1
	鶏肉(1センチ角)		80g
	ごぼう	1/3本	
	にんじん	中1/2本	
	干しいたけ	1枚	
	かんぴょう	6g	
	油揚げ	1枚	
	砂糖	小さじ	2
	しょうゆ	大さじ	1/2
	枝豆(むき身冷凍)	大さじ	2

作り方

- ① ごぼうはさがき、にんじんは2cmせん切り、干しいたけは水でもどして2cmせん切りにし、枝豆のむき身は下ゆでする。
- ② かんぴょうは水でもどし、下ゆしてから1cmに切る。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、2cm短冊に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじん・干しいたけを加え、調味料と干しいたけのもどし汁、少量の水を入れて煮る。
- ⑤ ②・③を加えてさらに煮て味を含ませ、最後に枝豆を入れる。