Vol.18　11月24日は和食の日です！【けんちんじる】

日本の秋は実りの季節です。自然に感謝し、豊作を祈る祭りなどの行事が行われる季節でもある秋の日に「和食」文化の大切さを考える日となるように11月24日が11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「和食の日」と制定されています。

Point

けんちん汁は、鎌倉時代に神奈川県のお寺で、精進料理として
食べられていたのが、全国に広がったとされています。



【1人分の栄養量】
- **エネルギー　116kcal**
- **たんぱく質　5.6g**
- **脂　　質　6.9g**
- **炭水化物　5.2g**
- **塩　　分　1.4g**

材料（3人分）

大根	75g	しょうゆ	大さじ1＋1/2
にんじん	25g	酒	大さじ1
ごぼう	50g	だし汁	350ml
豆腐	200g	ねぎ	少々
サラダ油	大さじ1		

作り方

① 大根・にんじんはよく洗って皮をむき、細切りにする。（そぎ切りでもよい）
② ごぼうはよく洗って包丁の背で皮をこそぎとり、細いそぎ切りにし水に浸してあくぬきをする。
③ 深めの鍋に油を熱し、ごぼう・大根・にんじんを炒め、水気をしぼって粗くくずした豆腐を加えてさらに炒める。
④ だし汁を注ぎ入れ、材料が煮えてから、しょうゆ、酒で味をととのえる。
⑤ 最後にねぎの小口切りをちらす。

参考：塩田町食生活改善協議会『おどんが町の郷土料理』