

「雲南☆まいもんの日」 レシピ (11月)

給食のおすすめレシピを
紹介します！

雲南の三根五菜みそ汁

< 材料 > 4人分

だいこん・・・1/8本
にんじん・・・1/4本
さといも・・・1～2個
はくさい・・・2～3枚
まいたけ・・・1株
小松菜・・・1本
大根葉・・・2～3本
ねぎ・・・2～3本
みそ・・・30g程度
にぼし・・・4～5匹
水・・・600g

< 作り方 >

- ①分量の水に、頭とはらわたをとったいりこを入れて、30分おいておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰したら4～5分加熱してだしをとる。
- ③野菜を食べやすい大きさにきる。
- ④大根、人参を②に入れる。次に里芋、白菜を加える。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、まいたけ、小松菜、大根葉を入れる。
- ⑥沸騰したら、ねぎを加え、みそを入れる

平均寿命が40歳前後だった時代に、徳川家康は73歳まで生きました。その健康を支えていたのが、麦ごはんと、大根などの根菜5種、葉物野菜5種類が入った「三根五菜みそ汁」と言われています。徳川家康のように、元気で長生きし、活躍して欲しいとの願いを込めて、雲南市でできた旬の野菜やきのこをたくさん取り入れた“雲南の”三根五菜みそ汁を味わってください♪

