



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★大山おこわ★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
もち米	240	1.5合
鶏もも肉	60	
油揚げ	12	1/4枚
むき栗	32	
にんじん	30	3cm
ごぼう	20	10cm
わらび水煮	20	
和風だしの素	1.2	小さじ1/3
みりん	4	小さじ2/3
薄口しょうゆ	12	小さじ2
酒	4	小さじ1弱
塩	少々	
水	270	

今回は炊飯器を使って
作る方法を紹介します！！

【作り方】 ● ● ●

- ① もち米は手早く研ぎ、20分水につけ、ざるにあげておく。
◎研ぐ際に力を入れ過ぎるとお米が割れるので注意する。
- ② 鶏もも肉は1cm角に切る。油揚げは熱湯で油抜きをして食べやすい長さの薄切りにする。にんじんは千切り、ごぼうはさがきにして水であく抜きをし、わらびは食べやすい長さに切っておく。
- ③ 炊飯釜にもち米と調味料★、分量の水を入れてよく混ぜ、その上に具を散らし、炊飯する。
◎おこわ機能がある場合は、おこわ機能で炊飯する。
- ④ 炊きあがったら15分蒸らし、しゃもじでほぐす。

鳥取県西部地区の郷土料理です。
昔、僧兵が戦の勝利を願って、山鳥や山草を入れた米飯を炊き出したのが始まりと言われています。
お祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれてきました。

