



給食室より

9月の郷土料理 山梨県



給食

さんまめし

さんまと新米と一緒に炊きあげた料理です。

農家では秋の収穫が無事に終わったときに、祝いの日のごちそうとして欠かせなかったそうです。



じゃがいもとひじきの煮物

富士山の山開き（7月1日）に御師が富士山や神棚に供え、富士登山の安全と夏の健康を祈願する料理で、100年以上続く郷土食です。



甘納豆のお赤飯

もち米とうるち米を混ぜ、食紅で赤く染めて炊き、その中に甘納豆を加えた赤飯です。山梨県内では祝いの日に好まれる郷土料理です。



おやつ

うすやき

小麦を水で溶いて薄く焼いた料理です。

昔、米が貴重だった地域で、小麦を使って手軽に作れる料理として親しまれてきました。



世界のおやつ アルゼンチン

アスファホーレス

スペインから南米に伝わり、アルゼンチンで発達した伝統的なお菓子です。

小麦粉を使ったクッキーで、濃厚で甘いキャラメルクリームを挟んで作ります。

味はクッキーのほろっと食感と、キャラメルのような甘さが特徴です。



今月のおすすめレシピ

ブリトー（1人分）

《材料》

春巻きの皮	2枚
チーズ	10g
ハム	1枚

《作り方》

- 1 「春巻きの皮」2枚を重ねたまま水でサッと濡らします。
- 2 1にハム、チーズをのせる。下部分を1回転させ、両端を折り、手前からくるくると巻きます。
- 3 2を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて加熱したら出来上がりです。
加熱時間の目安：600W 1分
※電子レンジから取り出す際は、火傷に注意してください。



8/14の給食で提供しました。