

2016/04/26

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、豚汁、ぜんまいの炒め煮、ほうれんそうのあえもの



ぜんまいの炒め煮

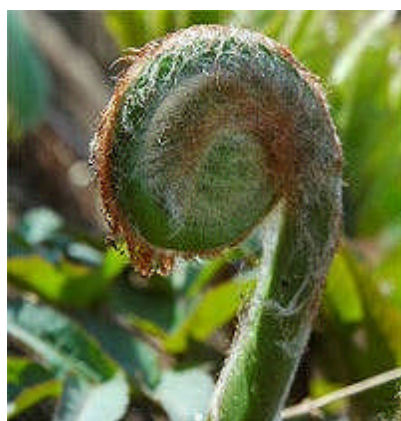


ほうれんそうのあえもの

「**ぜんまい**」は、日本ではわらびと並び山菜の代表格として知られています。

新芽が平面上の螺旋形(渦巻き形)をしており、表面には綿毛が被っています。

表面の綿毛を取り去り、小葉をちぎって軸だけにし、重層などを入れゆでてあく抜きをします。



また、あく抜きしたものを天日に干しながら何度も手もみをして柔らかくし、黒い縮緬状にして保存食とします。食べる時には水に浸し、戻して利用します。



天日干し



乾燥ぜんまい



戻したぜんまい