

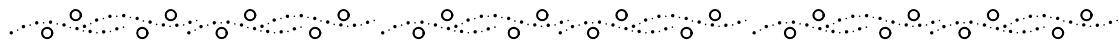
# 給食だより

平成20年12月 さいたま市立高砂小学校  
校長 木村 栄二

さいたま市内で収穫された「くわい」が給食に登場しました。

12月4日の給食は、くわいごはんでした。給食室で昆布のだしをとり、くわいの炊き込みごはんをつくりました。

埼玉県は、全国1位の生産量で、さいたま市も緑区や岩槻区での生産が盛んです。11月・12月が収穫時期です。「くわい」には芽があり、「芽がのびる」といわれ縁起のよい物として食べられています。お正月に向けて値が上がります。



5月（種いもを田んぼ  
に植えます）



（ひとつひとつ収穫する）



11月中頃（葉を切る）



（洗って大きさを選別する）



（水圧でいもを浮かび上が  
らせる）



12月

（薄皮をむいてから出荷する）



## 「くわいご飯」

材料4人分

- ・油4g ・鶏挽肉40g ・にんじん40g ・くわい75g
- ・精白米260g
- ・油揚げ20g ・きび糖6g ・しょうゆ8g ・酒4g
- ・塩1.2g/ しょうゆ4g
- ・塩0.6g ・水20g
- ・酒4g

作り方 油で鶏肉を炒め、にんじん（千切り）・くわい（皮をむいて半月切り）を加えて混ぜ調味料と水を入れて煮る。油揚げ（短冊切りし油抜き）を加え煮る。

の煮汁と具を分けて、煮汁は炊飯の水分と合わせて炊く。炊き上がったら具を混ぜる。