



おすすめレシピ

甲賀市産とうがんのみそ汁

給食で9/18に登場！（東部）

9/17に登場！（西部）

《材料》（給食約4人分）

とうがん		120g
にんじん		40g
たまねぎ		80g
干ししいたけ		2g
油あげ		40g
ねぎ		10g
煮干し		16g
みそ		大さじ2弱



《作り方》

- ① 干ししいたけを水で戻しておく。
- ② 煮干しの頭とはらわたを取り、600mlの水と一緒に鍋に入れ弱火にかける。沸騰したら煮干しを取り出す。
- ③ とうがんは種をスプーンで取り除き、ワタを切り落とし、皮をむいて2cm角に切る。にんじんはいちょう切り、水で戻した干ししいたけとたまねぎは薄切りにする。
- ④ ③を②に入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 油あげ、ねぎを0.5cm幅に切り、鍋に入れ、溶きほぐしたみそを入れて軽く沸騰させたら完成！

今月のふるさと食材

とうがん

漢字では「冬瓜」と書きますが、夏が旬のとうがん。奈良時代の文献に登場しており、古くから親しまれている食材です。

くせがなく味がしみこみやすいため、みそ汁や煮物など、色々な料理に使用できます。

透明感のある見た目やさっぱりとした味わいが、暑い時期にぴったりです。

