

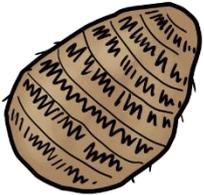


# いなかじる 田舎汁

平成 30 年 10 月 9 日  
北空知圏学校給食センター

「いなか汁」の由来は特にはないようですが、筑前煮、五目煮、博多がめ煮、旨煮などと一緒にのではないかと思います。煮物には、にんじん、ごぼう、さといも、椎茸、肉（使う肉で呼び名が変わる事も）、こんにゃくを基本として、大根、レンコンの根野菜を加えたりもします。その煮物を具にして翌朝の汁物にしたのが「いなか汁」という説もあります。給食に「いなか汁」を入れたのは、秋は野菜やいも類がたくさん食べられる時期でもあり美味しくいただけます。今回は、おばあちゃんの汁物のイメージで作ってみました。具には、あまり食べなれていない“さといも”を入れてみたので、味わって食べてね！

## おいしくヘルシー、さといも！



“さといも”は、他のいもや穀類に比べてカロリーは低めです。カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物せんいなども含むヘルシー食材です。ねばりのもとは「ムチン」「ガラクトン」といわれる食物せんいの成分で、胃腸の保護など体によい働きがあるのではと期待されています。全国各地にさまざまな“さといも”があります。お正月には、親いもから小さいも、孫いもとたくさん付いて増える縁起の良さから、おせち料理には欠かせない食材です。

