

給食に出る
郷土料理

大平

- ・岩国地域はっしょうの料理です。
- ・主にれんこん、里芋、鶏肉を使った料理です。
- ・名前の由来
平たく大きな蓋つきの塗り物のわん、 に入れて食べることから、大平と呼ばれます。
- ・特徴
鶏肉、ごぼう、れんこん、里芋などを使うことから汁の多い煮物です。
大平に盛ったものは小皿に取り分けてふるまわれる風習があります。



引用：農林水産省ホームページ

レシピ

材料

れんこん ・ 里芋 ・ 干しいたけ ・ こんにゃく ・ にんじん
ごぼう ・ 油揚げ ・ 高野豆腐 ・ 鶏肉ごま切れ ・ だし汁
砂糖 ・ 薄口しょうゆ ・ みりん ・ 塩 ・ 酒

手順

- 1 にんじん、れんこん、里芋は皮をむいて乱切り。干しいたけは水を戻して乱切り。ごぼうは乱切りにし、水にさらす。こんにゃくは手でちぎり、下ゆでしておく。
- 2 鶏肉を油でいため、酒と砂糖で調味する。材料を固いものからいためる。
- 3 だし汁を材料がかぶるぐらい入れて煮る。油揚げはさっと湯道しして切り、高野豆腐は水に戻して1cmに切る。
- 4 材料に火が通ったらアクをとり、里芋、油揚げを入れて味付けし高野豆腐を入れて仕上げる。

くじらの竜田揚げ

「昔から、大きなクジラを使った料理は、大きい年をとることができる」と言われています。

くじらの竜田揚げは、山口の郷土料理です。

今から、くじらの竜田揚げのレシピを紹介していこうと思います！



材料の準備

材料(4人分)

くじら赤身肉 250グラム 【A】しょう油 大さじ2杯

【A】みりん 大さじ1 【A】砂糖 大さじ1／2

【A】しょうがの絞り汁 大さじ1／2 かたくり粉 適量

揚げ油 適量

※農林水産省

よーく見てね。



調理の仕方

もう準備はできたかな～？

- 1 クジラ肉は、5 mm程度の厚さに切り、【A】と混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分を目安に味を漬け込む。
- 2 1の汁気をクッキングシートなどで拭き取り、かたくり粉を薄くまぶす。
- 3 時間を空けずに170℃の油で、3分を目安にカラッと揚げる。



※農林水産省

けんちょう！



今からけんちょうの作り方を教えます！！

- ①豆腐はゆでて、布きんで水分をよく取っておく。
- ②だいこんは5mm、にんじんは2～3mmのいちよう切りにする。
干しシイタケは水に戻して、千切りにしておく。
- ③鍋に油揚げを入れ、だいこん・にんじん・干しシイタケ、豆腐の順に入れて炒め、醤油や砂糖、みりん、塩を入れて煮る。
器に盛り、いんげんなどを、散らす。

～材料～

野菜など 豆腐・大根・にんじん・干しいたけ

調味料など 砂糖・みりん・しょうゆ・塩



アレンジしても
美味しいよ



簡単なのに
美味しい！！
みんな作って
みてね！！

～終わり～



これでけんちょうの作り方の説明を
終わります。
みんな作ってみてね♪

～工夫～

豆腐のかわりに厚揚げを使うと、
水切りの手間がなくて味にコクがでる。
また、いんげんのかわりにネギなどの物を
散らしても良い。

いろんなアレンジに
挑戦してみよう！！



チキンチキンごぼう

発祥は1995年頃のこと、小学校の栄養教諭が「給食のレシピがマネンリ化している」と、各家庭のオリジナル料理を募集。そこに寄せられたレシピを元に考案された。そして学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理。

一口サイズの鶏の唐揚げと^{でんぷ}澱粉や片栗粉等を付けて揚げたごぼうを甘辛いタレで絡めており、ご飯に合うと子ども達から人気だ。



参考:農林水産省ホームページ

チキンチキンごぼう レシピ

材料(4人分)

- ・ 鶏もも肉(角切り) 320g
- ・ ごぼう(3mm厚さ斜め切り) 200g
- ・ 片栗粉 大さじ3(27g)
- ・ 揚げ油 適量
- ・ だし汁または水 ½カップ(100mL)
- ・ 材料【A】酒 大さじ2(30mL)
- ・ 材料【A】砂糖 大さじ1と1/2(27g)
- ・ 材料【A】しょうゆ 大さじ1(18mL)
- ・ 材料【A】みりん 小さじ2(12mL)
- ・ 枝豆 30g



チキンチキンごぼう レシピ

作り方

- ①ごぼうを切って約10分水にさらし、あく抜きをする。
- ② 鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にだし汁(または水)と材料【A】を入れて火にかける。
- ④枝豆を加えて軽く煮立ったら②で作ったものを加えてからめる。

レシピ提供元名：山口市内の栄養教諭

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。