

「くわいきんとん」ができるまで

3学期の給食開始日の1月11日（木）は鏡開きの日であったことから、白玉団子入りの汁物と、さいたま市特産のくわいと川越産のさつまいもペーストを使ったきんとんを提供しました。お正月に栗きんとんを食べる家庭も多いですが、地元の特産物への興味・関心を高めるため、さいたま市緑区の若谷農園さんに特別にこの時期にくわいを納品していただき、実施しました。

12月にくわいの下処理体験をした4年生にとっても、思い出のある食材が登場したことで印象深かったようです。教職員からも、初めて食べた料理で良い食経験になったとの声がありました。残食もほとんどなく、好評であったことがうかがえましたので、給食室での調理の様子とくわいきんとんのレシピを紹介します。

＜給食室での調理の様子＞

①くわい25kgが納品されました。11月に収穫するとのことで、給食では例年12月に使用しますが、今回は1月に使用するため、若谷農園さんには収穫から納品までの間に鮮度を保てるよう特別にお世話をいただきました。そのため、当日は芽がきれいに伸びてツヤもあるくわいを納品していただきました。



②軽く洗浄し、皮むき機にて皮をむきました。くわいは芽が出ていることから「めでたい」とされ、正月料理やお祝い事で使用されますが、今回は食べやすくするため、皮むき後に残った芽は手作業で取り除きました。



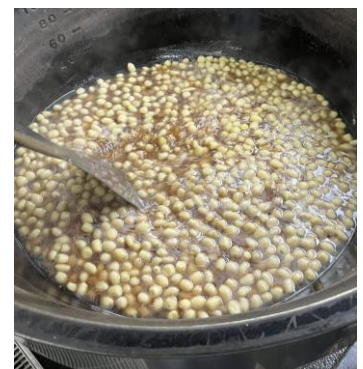
皮むき機にくわいを入れているところ



皮むき後のくわい

③くわいは下茹でし、水と砂糖で煮からめました。

家庭で作る際は、アクをよくとりながら行うことで、下茹での作業はしなくても構いません。



④別の釜で、さつまいもペーストを調味料とともに火にかけ、練りあげました。

今回使用した川越産のさつまいもペーストは、さつまいもの甘みが十分にあったため、砂糖や水あめの量を少なめにしました。



⑤④のさつまいもに③のくわいを入れて混ぜ、よくなじませたら出来上がりです。

冷めるとかたくなるので、少しゆるいと感じるところで火を止めます。



* 献立 *

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・ぶりの甘辛揚げ煮
 - ・白玉団子汁
- ・くわいきんとん



<レシピ紹介>

材料：4人分

- | | | |
|---|--------|------|
| A | ・くわい | 20個 |
| | ・砂糖 | 20g |
| B | ・さつまいも | 200g |
| | ・砂糖 | 10g |
| | ・みりん | 20g |
| | ・水あめ | 20g |
| | ・水 | 20g |

給食では甘みの強い川越産のさつまいもペーストを使用しました。使用するさつまいもの甘さや御家庭の好みによって、砂糖や水あめの量を調整してください。



作り方

- ①鍋にAの材料とひたひたの水を入れて煮る。くわいに竹串をさし、すっと通ったら火を止める。
- ②さつまいもを茹でてうらごしし、Bの材料とともに鍋に入れ、弱火で練りあげる。
- ③②に①を合わせる。