

5月28日(木)給食通信



- ・高野豆腐の混ぜご飯
- ・ししゃものから揚げ
- ・小松菜とちくわのごま和え
- ・若竹汁
- ・牛乳

高野豆腐は、寒い季節に豆腐を冷たい風にさらして凍らせ、凍った豆腐を昼間、太陽にあてて干し、水分をぬいて乾燥させた食べ物です。もとは「高野山」という山で作られていたので、この名前になったそうです。他にも「凍り豆腐」や「しみ豆腐」という別名もあります。高野豆腐は水分を抜いているので長持ちします。食べるときに、水で戻して調理します。昔の人が食べ物を保存するために工夫して生まれた大豆の加工品です。今日はとり肉や野菜と一緒に高野豆腐を煮込んでごはんの具を作り、混ぜご飯にしました。