

放送原稿

2024. 1. 25

全国学校給食週間二日目の給食は、
「牛乳・うずめ飯・かき揚げ・いかの天ぷら・ごま和え」
島根県の郷土料理です。



うずめ飯は島根県西部の石見地方（特に津和野藩）に伝わる郷土料理です。粗末さをはばかって、ご飯の下に細かく刻んだ野菜や鶏肉などの具を隠し、伏し目がちに供したことから、この名がついたといわれています。

古くから、春神楽をはじめ、様々な行事の酒宴後には必ず出された格調高い料理です。

うずめめしに欠かせないのは「根わさび」と「せり」で、この香りが料理のおいしさを一層引き立てます。

根わさびやせりの栽培には清流が必要です。

津和野は青野山（あおのやま）のふもとに清流が流れ、古くから根わさびやせりの栽培が行われていました。

まずは、出汁をかけずに具材と一緒にご飯を食べる、

次に、出し汁をかけて食べる。

二つの食べ方で、島根県の郷土料理を味わいましょう。

クラス配布

うずめ飯 【島根県の郷土料理】

配膳

- ① 丼に、野菜の煮物を入れる。
- ② ①の上にご飯をのせる。
- ③ ②の上のにり、わさびをのせる。



- ④ 出し汁は汁椀によそう。

食べ方

- ① ご飯、下の具材などを一緒に食べる。
- ② ご飯に出し汁をかけて、お茶漬けのように食べる。



※二つの食べ方を味わってみよう。