



# くわい御飯



くわい御飯は越谷市の郷土料理です。くわいは越谷市の特産品で、荻島地区や出羽地区で多く栽培されています。

越谷市の学校給食では毎年1月に出るくわい御飯が定番になっています。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：350kcal  
タンパク質：9.6g  
塩分：1.4g

くわいは下茹でしてから、炊き込みます。くわいのホクホクとした食感とほろ苦さがくせになる炊き込み御飯です。くわいが手に入ったら、是非お試しください。



## 作り方



- 1 米は炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。
- 2 くわいは芽を取って皮をむき、大きいものは半分にしてから、5mmの薄切りにして、さっと下茹でする。
- 3 鶏もも肉は、一口大に切る。
- 4 人参はせん切りにする。冷凍グリーンピースは軽く水洗いし、解凍する。
- 5 炊飯器に米と◆の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜる。
- 6 ⑤にくわい、鶏もも肉、人参、冷凍グリーンピースを加え、炊く。

材料	4人分
米	2合
くわい(中~大玉)	80g
鶏もも肉	90g
人参	50g
冷凍グリーンピース	15g
◆醤油	小さじ2
◆みりん	小さじ2/3
◆酒	小さじ1弱
◆塩	小さじ2/3
水	適量

大きな芽が伸びる様子から、めでたいと縁起の良い食べ物として、お正月やお祝いの料理に用いられています。

