



権座（ごんざ）

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう！

給食シシピ

「ごんざ」は、大和言葉で「ごった煮」ともいわれます。
農家の方々が初冬の収穫物をしょうゆ炊きして、
ふるまった料理だそうです。奈良の郷土料理です。
ぜひ、作ってみてください。



ちゅうがっこう がつ にち きん
中学校10月11日(金)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場！

＜材料＞ 4人分

厚揚げ	60 g
こんにゃく	40 g
大根	80 g
にんじん	40 g
里芋	60 g
みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
三温糖	小さじ2
だし汁	300 cc

＜作り方＞

- ① 厚揚げ…2 cm角 こんにゃく…一口大
大根…大きめの乱切り にんじん…小さめの乱切り
里芋…皮をむいて、一口大
- ② 鍋に、すべての材料を入れ、だし汁と調味料を加えて煮る。
- ③ 煮立ったら、弱火にして、じっくりコトコト
煮こんでできあがり。

