



8月号

八幡こばと園 2025.8

連日厳しい暑さが続きますね。この暑さの中、子どもたちと保育士の先生は、協力しながら園庭で夏野菜を育てています。そして毎日のように収穫した野菜を給食室まで届けに来てくれます。給食で提供すると、嬉しそうに食べており、苦手な子でも挑戦する姿勢が見られます。

今月は、お盆の食事と宮城県のお盆の郷土料理「おくすかけ」のレシピを紹介します。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。お盆は、祖先や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によって様々です。宮城県にもお盆の精進料理がたくさんあります。その中で保育園でも提供する献立のレシピを紹介します。



なす炒り (大人4人分)

- ・なす 2個 ・ピーマン 4個
- ・ごま油、調理酒、砂糖 各大さじ1
- ・味噌、醤油 各大さじ1/2

1. なすのヘタを取り、縦4等分に切り、さらに1センチ幅で斜め切りし水にさらす。
2. ピーマンを縦半分に切り、種とヘタを除き、短冊切りにする。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、中火で水をきったなすとピーマンを炒める。
4. 酒、砂糖を加え、ふたをする。
5. しんなりしてきたら、味噌、醤油を加え、さっと混ぜたら、できあがり。

仙台市保育所連合会給食委員会レシピ参照

おくすかけ (大人4人分)

- ・豆麩 5g ・温麺 100g
- ・じゃがいも 1/2個 ・人参 1/4本
- ・ごぼう 1/5本 ・いんげん 4本
- ・干しシイタケ 2枚
- ・干しシイタケの戻し汁 100ml
- ・油揚げ 1枚 ・だし汁 600ml
- ・醤油 小さじ5 ・塩 大さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ4
- ・水溶き片栗粉の水 小さじ4~8程度

1. じゃがいも、人参は皮むき、いちよう切りにする。
2. ごぼうは皮むき、干切りにして水にさらしておく。
3. 干しシイタケは水で戻して干切り、いんげんは塩ゆでして4cm程に切る。
4. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、手で水気をしぼる。
5. 温麺は固めにゆでて流水にさらし、器に盛りつけておく。
6. じゃがいも、人参、水気を切ったごぼう、干しシイタケをだし汁と戻し汁で煮る。柔らかくなったら油揚げ、豆麩を加える。
7. 醤油と塩で味を調え、水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止める。
8. 温麺の上から器に盛り付け、いんげんをのせれば出来上がり。

※保育園では子どもが食べやすいように鶏肉を少し入れています。

仙台市保育所連合会給食委員会レシピ参照

