

## 11月5日（火）

きょうは、“おっきりこみ”のお話をします。

“おっきりこみ”とは、<sup>めん</sup>に<sup>こ</sup>を煮込む料理のひとつで、<sup>ぐんま</sup>群馬県や埼玉県の北部・それに<sup>ちちぶ</sup>秩父地方の<sup>きょうどりょうり</sup>郷土料理です。“お切り込み”、“煮ぼうとう”とも呼ばれます。小麦粉で作った<sup>はば</sup>幅の<sup>めん</sup>広い<sup>めん</sup>麺を使って、生の<sup>めん</sup>麺のまま野菜を中心とした<sup>ぐざい</sup>具材とともに<sup>に</sup>煮<sup>こ</sup>込みます。“おっきりこみ”という呼び方は、こねた<sup>き</sup>生地を<sup>せんよう</sup>専用の<sup>なべ</sup>へらの上から、<sup>なべ</sup>直接鍋の中に<sup>き</sup>そぎ<sup>こ</sup>入れる・<sup>ちょうりほう</sup>切り込む調理法からとされています。

給食の“おっきりこみ”は、にんじん・だいこん・さといも・白菜などの野菜がたっぷりに入った、具だくさんの<sup>しる</sup>しょうゆ味の汁に、<sup>はばひろ</sup>幅広のうどんをつけて食べます。具だくさんで<sup>えいよう</sup>栄養たっぷりですので、しっかり残さずにたべましょう。