

稲中ランチタイム通信

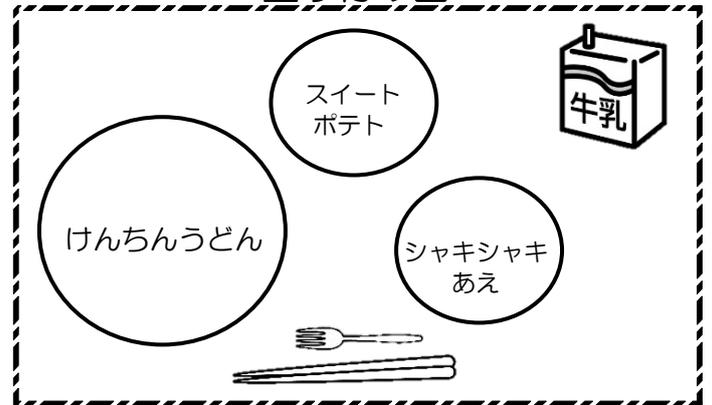
2月7日(金)

盛り付け図



今日の献立

けんちんうどん
シャキシャキあえ
スイートポテト
牛乳



『けんちん汁』について

「けんちん汁」は神奈川県鎌倉市の郷土料理で、建長寺で生まれた精進料理です。「けんちょう汁」がなまってけんちん汁になったと言われています。

ごぼうや大根、人参などの野菜をごま油で炒めて、だしで煮て作ります。中国から伝わり、建長寺のお坊さんが広めた料理ですが、今では家庭でよく作られる料理になっています。

今日は、うどんにけんちん汁をかけた「けんちんうどん」にしました。

先生からの食育コメント

精進料理では、殺生せつしょうをしてはいけないという仏教の教えから、肉や魚は使いません。野菜は植物ですが、「他者の命をいただく」という気持ちから、皮も残さず使います。そして、食材はなるべく薄く細かく切ります。これは、多くの修行僧に「あまねく公平に」行き渡るよう、という仏教の教えによるものです。

今日は栄養価を満たすため、けんちん汁に鶏肉を使っています。