

11月

ちゃんこ鍋

県庁(都庁)所在地
新宿区

材料(1人分)

- ・鶏団子 10g
- ・油揚げ 10g
- ・大根 15g
- ・白菜 10g
- ・ごぼう 5g
- ・人参 5g
- ・ねぎ 5g
- ・干しいたけ 0.5g
- ・サラダ油 0.5g
- ・ごま油 0.3g
- ★しょうゆ 3g
- ★酒 2g
- ★塩 0.7g
- ・かつおだし汁 150g

作り方

1. 油揚げは短冊切り、大根、人参はいちょう切り、白菜は2cm幅にカット、ごぼうはさがき、ねぎは小口切り、干しいたけは干切りにする。
2. 鍋にサラダ油とごま油を熱し、ごぼう、人参、しいたけを炒めます。
3. だし汁を加え沸騰したら、鶏団子、油揚げ、大根、白菜の芯と★を入れ味付けをします。
4. 最後に白菜の葉とねぎを入れひと煮立ちしたら完成です。

おすすめ献立例

- ・深川めし
- ・ふろふき大根
- ・ちゃんこ汁
- ・ゆでまんじゅう

東京都
メニュー

ちゃんこ鍋について

ちゃんこ鍋とは、力士が相撲部屋で食べる鍋料理のことです。諸説ありますが、江戸時代に相撲の巡業で長崎を訪れた力士が、中国から伝わった鍋「チャンクオ」を、「ちゃんこ」と呼び使ったことが語源だといわれています。

ちゃんこ鍋の歴史は明治時代に遡ります。当時大人気だった力士が所属する相撲部屋に入門者が殺到し、食事の準備に困った時に、大量に調理ができ栄養も摂れる料理として、鍋が振る舞われるようになりました。これがちゃんこ鍋の始まりです。

入れる具材は様々ですが、昔は主に鶏を使っていました。相撲は「手をつく＝負け」という意味があり、四足歩行の牛や豚などは縁起が悪いと避けられていたためです。鶏ガラスープに鶏肉、野菜、油揚げなどを入れ醤油と酒で味を整えたものを「ソップ炊き」(オランダ語でスープという意味)といい、今でも場所が始まる前夜と千秋楽に相撲部屋で食べられています。

東京都について

江戸時代から日本の中心として発展し続ける、人口総数1,404万9,146人(令和3年7月1日現在)の大都市で、日本の首都でもあります。

東京都のシンボルである高さ634mの「スカイツリー」は、世界一高いタワーとしてギネス世界記録に認定されています。一方で、都内最古の寺院「浅草寺」や、大正3年に建てられた「東京駅」など、歴史的建造物も数多くあります。

「歌舞伎座」や「両国国技館」は江戸の文化を感じられるスポットです。両国国技館の周辺には、ちゃんこ鍋の名店が立ち並び、元力士の方が作る絶品のちゃんこ鍋を味わえます。

食文化について

現在も東京に名店の多い「寿司・蕎麦・うなぎ・天ぷら」は、江戸時代の外食文化により流行となりました。1657年に起こった「明暦の大火」の後、復旧のため大工や鳶が江戸へ集まり、仕事の合間に手軽に食事を摂れるよう屋台が誕生しました。その屋台で提供されていたのが寿司・蕎麦・うなぎ・天ぷらで、庶民たちにとってファストフードのような存在として愛されていました。

また、「練馬大根」や「東京うど」をはじめとする、江戸時代から栽培されてきた「江戸東京野菜」と呼ばれる在来作物が50種類程あり、現在まで大切に守られ受け継がれています。

東京都の給食情報

1食あたりの
給食費(平均)
253円完全給食実施人数
59万93人

実施率99.8%

(令和2年東京都教育委員会調べ)