

みやこ景

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～5月の献立より～



「クーブイリチー」

クーブイリチーは沖縄の郷土料理で、「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「炒め煮」という意味です。

食物繊維・ミネラルが豊富なこんぶと、ビタミンB1やビタミンB2を多く含む豚肉を使ったおかずで、沖縄の長寿料理の1つとしても有名です。こんぶは、「よろこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。

水の代わりにこんぶのうまみを含んだもどし汁を使います。煮汁が減ってきたら、水を足して、こんぶがやわらかくなるまで煮てください。



<材料 中学年 4人分>

- ・ 豚肉 40g
- ・ 切干大根 20g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ 細切こんぶ 8g
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ いりごま 小さじ1
- ・ さとう 小さじ1強
- ・ みりん 大さじ1/2
- ・ 料理酒 小さじ1
- ・ うすくちしょうゆ 大さじ1弱
- ・ 水(細切こんぶをもどす用) 150cc

<作り方>

- ① 細切こんぶは水につけてもどし、炒める直前にこんぶともどし汁に分ける。
〔 細切こんぶのもどし汁100cc
細切こんぶのもどし汁が足りない場合は、
水を足して100ccにする。 〕
 - ② 切干大根は水につけてもどし、軽く水きりをして切る。
 - ③ 豚肉は約5mm幅の細切りにする。
 - ④ こんにゃくは細めの短冊切りにし、ゆでる。
 - ⑤ いりごまはさっと炒る。
 - ⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、もどしたこんぶと②④を炒め、さとう・みりん・料理酒・しょうゆ・こんぶのもどし汁を加えて煮る。
 - ⑦ 最後に⑤を加えて仕上げる。
- ～できあがり～

来月は…「さわらの塩こうじあげ」と
「鶏肉のさっぱり煮」のレシピをお届けします。

