

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「さわらの塩こうじあげ」

塩こうじは、米を発酵させた伝統的な調味料で、塩こうじに含まれる酵素の働きにより、魚や肉がやわらかくなります。また、塩味だけでなく甘味やうま味、こうじのほのかな香りが加わることで食材がさらにおいしくなります。

給食では塩こうじにつけたさわらを油で揚げます。そこで、180℃の油を見極める方法をご紹介します。

軽く湿らせたさいばしの先を油に入れて、はしの先から勢いよく泡が出れば、温度が180℃くらいに上がっています。水分が多いと油がはねて危険ですので注意して下さい。



<材料 中学年 4人分>

- ・ さわら 4切
- ・ 塩こうじ 大さじ1・1/2
- ・ 米粉 大さじ1・1/3
- ・ 片くり粉 大さじ2・2/3
- ・ 油(揚げ油) 適量

※米粉がなければ小麦粉で代用できます。

<作り方>

- ① さわらを塩こうじに30分ほどつける。
塩こうじにつける前に塩(分量外)を少々ふりかけて、10分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取ると、魚の臭みやえぐみを取り除くことができ、よりおいしく仕上がります。
- ② 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をまぶしながら、180℃の油で揚げる。
※塩こうじが色づきやすいため、油の温度には気をつけましょう。

～できあがり～

来月は…「伏見とうがらしのおかか煮」と
「なすのみそ汁」のレシピをお届けします。

