

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～12月の献立より～



ジャーツァントウフ 「家常豆腐」

ジャーツァントウフ
家常豆腐は、中国四川省の家庭料理で、漢字は「家」と日常の「常」で、「家常」と書きます。「家常」とは、“家庭風”や“家庭でよくある”という意味があります。家でよく食べる豆腐料理ということから、この名前がついたといわれています。マーボ豆腐に少し似ていますが、豆腐ではなく、厚あげを使うのが特徴です。最後に水どき片くり粉を使うことでとろみがあり、味が全体にからみます。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

厚あげ	200g
三温糖(砂糖でも可)	10g(大さじ1)
濃口しょうゆ	23g(小さじ4)
けずりぶし	6g
水	200cc
豚肉(薄切り)	120g
たまねぎ	80g(中1/2こ)
にんじん	60g(1/4こ)
にんにく	1かけ
たけのこ(水煮缶)	80g
サラダ油	4g(小さじ1)
赤みそ	10g(小さじ2弱)
砂糖	4g(小さじ1)
オイスターソース	4g(小さじ1)
トウバンジャン	0.8g
濃口しょうゆ	8g(大さじ1/2)
片くり粉	4g(大さじ1/2)
水	20cc

〈作り方〉

- ① たまねぎはくし切り、にんじん・たけのこはいちょう切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(120cc)
- ④ 厚あげは油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ⑤ だし汁・三温糖・しょうゆを煮立てて④を煮ふくめる。
- ⑥ 赤みそ・砂糖・オイスターソース・トウバンジャン・しょうゆを合わせて調味液を作る。
- ⑦ 鍋に②とサラダ油を入れて、弱火でゆつくりと炒め、にんにくが色づきはじめたら、豚肉を入れてじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、にんじん・たまねぎ・たけのこの順に入れて炒める。
- ⑧ ⑦が炒まれば⑤を加え、⑥で調味する。
- ⑨ ⑧に水どきの片くり粉を加えて仕上げる。

～ できあがり ～

来月は…「さんまの野菜あんかけ」と
「煮しめ」のレシピをお届けします。

