

みや
景

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



「てっぱい」

伝統的な和食の「てっぱい」を紹介します。「てっぱい」とはいろいろな食材に白みそや酢、さとう・みりんで作った「酢みそ」をかけて食べる料理です。「ぬた」や「酢みそ和え」とも呼ばれます。

冬の寒い時期に独特のぬめりがでてくる九条ねぎと白みその甘みが混ざり合うことで、子どもたちも食べやすいまろやかな味になります。酢みそを初めて食べるという子どもたちもいますが、新しい味に出会う機会になります。

材料は同じ大きさにそろえて切ることできれいな仕上がりになります。また、酢みそはこげやすいので、弱火でゆっくり煮てください。



<材料 4人分>

(具)

・かまぼこ	40g
・油あげ	40g
・にんじん	30g(小1/2本)
・青ねぎ(九条ねぎ)	40g
・こんにゃく	40g
・みりん	1g
・うすくちしょうゆ	2g
・けずりぶし	軽くひとつまみ
・水	100cc

(酢みそ)

・白みそ	大さじ2
・さとう	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・米酢	大さじ1弱
・水	15cc

<作り方>

(具)

- ①けずりぶしでだしをとる。
- ②こんにゃくは小さめのうすい色紙切りにし、ゆでる。
- ③青ねぎは1cmの小口切り、にんじんはうすいいちょう切りにする。
- ④かまぼこは小さめのうすいいちょう切りにする。
- ⑤油あげは油ぬきをして、短めのせん切りにする。
- ⑥だし汁にしょうゆとみりんを入れ、こんにゃくを煮る。
- ⑦にんじんを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑧かまぼこ・油あげ・青ねぎの順に加え、火を通して仕上げる。

(酢みそ)

- ①鍋に水・白みそ・さとう・みりん・米酢を入れ、混ぜ合わせてから火をつけ、一度沸とうしたら火を弱める。
- ②こがさないようにしばらく煮る。

～できあがり～

具に酢みそをかけて食べましょう。

来月は…「ひじきとれんこんのいため煮」と
「ふわふわだんご汁」のレシピをお届けします。

