

まごみ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～7月の献立より～



「あげはもの梅だれぞえ」

今月の和(なごみ)献立に登場します。

京都では祇園祭りにかかせないものとして「はも」を食べてきました。はもは「梅雨の雨を飲んでおいしくなる」といわれる夏が旬の魚です。

代表的な料理に「はものおとし」があり、湯引きしたはもに梅肉やからし酢みそをつけて食べます。給食では、衣をつけて油で揚げたはもに、梅だれをつけて食べます。

京都の夏の味覚の代表「はも」をぜひご家庭でも楽しんでください。



〈材料 4人分〉

～はものからあげ～

・はも	200g
・しょうが	12g
・料理酒	小さじ1・1/3
・塩	少々
・米粉	大さじ2
・片栗粉(小麦粉でも可)	大さじ4
・油(揚げ油)	適量

～梅だれ～

・梅干し	中1個
・みりん	小さじ1
・料理酒	小さじ1
・うすくちしょうゆ	小さじ1/2
・片栗粉	0.4g
・片栗粉用(水)	小さじ1
・けずりぶし	ひとつまみ
・だし用(水)	60～70cc

〈作り方〉

～はものからあげ～

- ① はもは、2 cm幅に切る。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ はもを②・料理酒・塩を合わせた中に30分ほどつける。
- ④ 米粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 汁気をきった③に④をまぶしながら、180℃の油で揚げる。

～梅だれ～

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② 梅干しは種をとり、細かくきざむ
- ③ だし汁(30cc)に、料理酒・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- ④ ③に②を入れて煮る。
- ⑤ 水どきの片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

※はものからあげの横に梅だれを添えて盛り付け、つけながら、食べてください。

来月は…「トマトシチュー」と

「切干大根の三杯酢」のレシピをお届けします。

