

みやぎ
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～



「伏見とうがらしのおかか煮」

京野菜のひとつである伏見とうがらしは、江戸時代から伏見周辺で栽培されていたので、この名がついたといわれています。細長い形が特徴で、別名「ひもとう」ともよばれています。

とうがらしの中でも、辛みが少なく、ビタミンEや食物繊維が含まれています。

給食では、ちくわ・こんにやくと一緒に煮て、花かつおをかけて仕上げています。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

・ちくわ	2本(60g)
・伏見とうがらし	44g(4～5本)
・つきこんにやく	60g
・花かつお	4g
・みりん	小さじ1
・こいくちしょうゆ	小さじ1・1/3
・だし昆布	1g(3cm角1枚)
・水	100cc

〈作り方〉

- ① だし昆布でだしをとる。
- ② つきこんにやくは、ゆでる。
- ③ 伏見とうがらしはへたをとり、2cm幅に切る。
- ④ ちくわは、うすめの半月切りにする。
- ⑤ だし汁(60cc)・みりん・しょうゆを合わせて煮て、②を煮、③④を加えて煮る。
- ⑥ ⑤に花かつおを加え、火を通して仕上げる。

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。

