

おせち
料理

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「ごまめ」

おせち料理にはそれぞれの料理にいわれや込められた願いがあります。ごまめはおせち料理の一つで、「田作り」とも言われます。

昔、いわしを田畑の肥料としたところ、たくさん収穫できたことから豊年豊作を願い、「田作り」「五万米(ごまめ)」と言われるようになりました。

すぼしは頭から尾まで食べることができるため、歯や骨を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。

甘辛いたれと香ばしいすぼしとごまがよく合います。おせち料理の一つとしてぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

すぼし	30g
いりごま	2g
さとう	小さじ1強
みりん	小さじ 1/3
料理酒	小さじ 1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1弱

〈作り方〉

- ① いりごまはさっと炒る。
- ② すぼしは香ばしくなるまで(少し冷めるとポキッと折れるくらいまで)弱火で丁寧に炒る。
- ③ 炒ったすぼしは皿やバットに広げて粗熱を取り、ザル等で細かい粉をふるい取り除く。
- ④ さとう・みりん・料理酒・しょうゆを煮立てて、たれを作り、③をからめて①をふり、混ぜて仕上げる。

来月は…「かしわのすき焼き」と
「高野豆腐の卵とじ」のレシピをお届けします。

