



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～



「かぶらとおあげのたいたん」

冬が旬の「かぶら」を使った献立です。

「たいたん」とは、「炊いたもの」という意味で、旬の野菜と油あげを一緒に煮たものを京都では昔からよく食べてきました。ひたひたの煮汁で煮て味を含ませる料理です。

かぶらにはビタミンCや消化を助けるアミラーゼが豊富に含まれており、風邪をひきやすくなるこの時期にぴったりの一品です。

かぶらの皮のすぐ下の繊維は硬いので、厚めに皮をむき、中のやわらかいところを使いましょう。



〈材料 4人分〉

油あげ	80g(2枚半)
にんじん	1/3本
かぶら	200g(1株)
みりん	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2弱
塩	少々

けずりぶし	4g
だし昆布	2g
水	500cc

〈作り方〉

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
- ② かぶらは一口大の大きさに切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 油あげは油抜きをして、たんざく切りにする。
- ④ 定量のだし汁(350cc)にみりん・うすくちしょうゆ・塩で煮汁を作り、にんじんを煮る。
- ⑤ ④がほとんどやわらかくなれば、かぶら・③を加えてじゅうぶんに煮ふくめる。

来月は…「揚げ里いものあんかけ」と
「ごまめ」のレシピをお届けします。

