

京都

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～

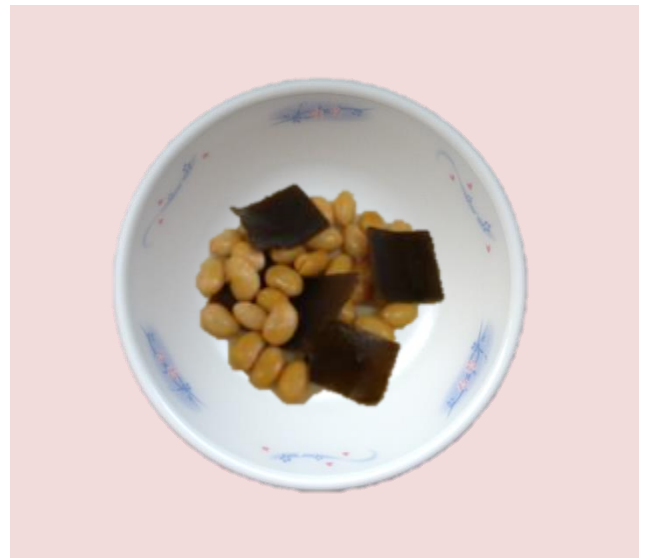


# 「こんぶ豆」

「こんぶ豆」は京都で昔から食べられている伝統的なおかずのひとつで、つくりおきもでき、お弁当のおかずにも使える一品です。

乾燥大豆は、水洗いした大豆を一晩水につけて、ゆでてもどす方法が一般的ですが、給食では湯につけ、煮る方法でもどしています。この方法でもどすと短時間でやわらかくなります。

「こんぶ豆」のほかにも「チリコンカーン」などいろいろな大豆料理、金時豆やとら豆などを使った豆料理もこの方法でもどしています。ぜひご家庭でもお試しください。



### 〈材料 4人分〉

- ・乾燥大豆 40g  
(大豆(水煮)を使用する場合は90g)
- ・角切こんぶ 3g
- ・三温糖 8g(大さじ1)
- ・みりん 4g(小さじ2/3)
- ・濃口しょうゆ 12g(小さじ2)
- ・大豆のゆで汁 120cc

ふたをして煮ると、中までじっくりと煮ふくめられます。

### 〈作り方〉

- ① 大豆はよく洗い、沸とうしたたっぷりの湯に30分ほどつけた後、常に湯につかっている状態にし、湯が足りなくなれば湯を足してやわらかく煮る。(空気に触れないようにするために③で煮るまで、ゆで汁につけておく)
- ② 切こんぶは洗い、ざるにあける。
- ③ 大豆のゆで汁に半量の三温糖としょうゆで煮汁を作り、①②を加えて煮る。
- ④ 残りの三温糖としょうゆで味を整えて、弱火でじっくり煮ふくめ、最後にみりんを加えて少し煮て仕上げる。

～できあがり～

来月は…「<sup>ジャーツアントウフ</sup>家常豆腐」と「京野菜のみそ汁」のレシピをお届けします。

