

みやこ
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～



「京野菜のごまみそかけ」

田楽を給食用にアレンジした献立です。京野菜の「賀茂なす」と「万願寺とうがらし」を使用しています。賀茂なすは皮ごと油で炒めることで、色よく仕上がります。万願寺とうがらしは火を通すことで甘味が増します。賀茂なすと万願寺とうがらし、こんにゃくを炒め、ごまと信州みそ・八丁みそを合わせて作ったみそだれをかけて食べます。みそだれを作り、半分に切って焼いたなすにこのみそだれをのせて食べてもおいしいですよ。

賀茂なすと万願寺とうがらしがおいしい季節になってきました。ぜひご家庭でもお試しください。



<作り方>

- ① こんにゃくは色紙切りにしてゆでる。
- ② 賀茂なすは、へたを切り、8等分にし、横1.5cmの巾に切り、水にさらしておく。
- ③ 万願寺とうがらしは、たて半分に切って種をとり、1.5cmの巾に切る。
- ④ いりごまはフライパンでさっと炒る。
- ⑤ フライパンを熱し、賀茂なす用の油を入れ、賀茂なすを炒め、一度取り出す。
- ⑥ フライパンを熱し、油を入れ、こんにゃくを炒め、しょうゆで調味し、さらに万願寺とうがらしを加えて炒める。
- ⑦ ⑥が炒まれば、賀茂なすを入れ、仕上げる。
- ⑧ 別のなべでみそだれを作る。
信州みそ・八丁みそ・さとう・みりん・料理酒と水(40cc)を混ぜ合わせてじゅうぶんに加熱し、いりごまを加える。

～できあがり～

<材料 4人分>

| | |
|----------|------------|
| 賀茂なす | 100g(1/2個) |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 万願寺とうがらし | 70g(5～6本) |
| こんにゃく | 120g |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1/2 |
| いりごま | 6g(小さじ2) |
| 信州みそ | 小さじ2 |
| 八丁みそ | 小さじ1 |
| さとう | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ1 |

来月は…「豚肉とゴーヤのしょうがいため」と
「牛肉のしぐれ煮」のレシピをお届けします。

