

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



「なま節と厚あげの煮つけ」

給食では京都の気候や風土から生まれた伝統食を献立に取り入れています。

海から遠く鮮魚がなかなか手に入らなかった京都では、昔から「なま節」を料理に取り入れてきました。なま節とは、かつおを茹でたり蒸したりして、さらに燻して乾燥させたものので、「なまり節」とも呼ばれています。

なま節を炊いたあとのうま味が出た煮汁を使って野菜などを煮るとい昔の人の知恵が生かされた献立です。給食では、旬のたけのこや厚あげ、にんじんを煮つけています。ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

なま節	160g
さとう	大さじ3
みりん	大さじ1と1/2
料理酒	大さじ2と1/3
濃口しょうゆ	大さじ1強
淡口しょうゆ	大さじ1と1/2
厚あげ	160g
にんじん	中1/5本
たけのこ(水煮)	60g
さとう	大さじ1と1/3
淡口しょうゆ	大さじ1と1/3

〈作り方〉

- ① たけのこは小さめの乱切りにし、にんじんはいちょう切りにする。
- ② なま節は食べやすい大きさに切る。
(給食では角切りのものを使用しています)
- ③ なま節用の水(480cc)・さとう・みりん・料理酒・しょうゆで煮汁を作り、煮立てばなま節を入れる。
- ④ ③の煮汁が再び煮立てば、しばらく煮、その後、弱火にして煮ふくめる。
- ⑤ 火を消してしばらくさまし、汁を切って鍋から取り出す。
- ⑥ 厚あげは加熱直前に油抜きをし、一口大の大きさに切る。
- ⑦ ⑤の煮汁に厚あげ用の水(240cc)・さとう・しょうゆを加え、にんじん・たけのこの順に入れてひと煮立ちしたら、厚あげを加え煮ふくめる。

～できあがり～

※なま節と厚あげの煮つけを煮汁とともに皿に盛りつける。

来月は…「カレーうどん」と

「小松菜とひじきのいためもの」のレシピをお届けします。

