

みや
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～



「なま節とたけのこの煮つけ」

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、新鮮な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いきました。なま節とは、かつおをゆでたり蒸したりし、さらに燻して乾燥させたもののことです。

なま節を炊いた後のうまみが出た煮汁を使って、ふきなどを炊きますが、給食では旬のたけのこやにんじんを煮つけます。

京都の伝統や、旬の味を感じてほしい献立です。



〈材料 4人分〉

なま節	160g
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
料理酒	大さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ1強
淡口しょうゆ	大さじ1/2
水(なま節用)	480cc
たけのこ(水煮)	80g
にんじん	45g(中1/4本)
さとう	小さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ1/3
水(たけのこ用)	80cc

〈作り方〉

- ① たけのこは小さめの乱切り、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。
(給食では角切のものを使用しています。)
- ③ 鍋に、なま節用の水(480 cc)・さとう・みりん・料理酒・しょうゆを入れ煮汁を作り、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 ⑤の煮汁にたけのこ用の水(80cc)・さとう・しょうゆを加え、にんじん・たけのこの順に入れて煮ふくめる。

～できあがり～

※なま節とたけのこ・にんじんを煮汁とともに皿に盛りつける。

来月は…「豚肉のケチャップ煮」と
「中華コーンスープ」のレシピをお届けします。

