

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～6月の献立より～



「にしんなす」

「にしんなす」は、昔から京都に伝わる伝統的なおかずです。海から遠く離れた京都では、干した魚が貴重な海の産物でした。あぶらの多いにしんと、あぶらと相性の良いなすの組み合わせは、お互いの良さを引き出す「であいもん」の一つで、京都の食文化としてこれからも子どもたちに伝えていきたい献立です。

ぜひご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

にしん(ソフトにしん)	4切(170g)
三温糖	大さじ1強
みりん	小さじ2
料理酒	小さじ1強
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
水(にしん用)	80cc
なす	170g(中1本)
三温糖	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1弱
水(なす用)	30cc

〈作り方〉

- ① なすは一口大の大きさに切り、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 鍋に、にしん用の水・三温糖・みりん・料理酒・しょうゆで煮汁を作り、煮立てばにしんを入れて煮る。
- ③ ②が再び煮たてば、しばらく煮、その後、弱火にして煮含める。
- ④ 火を消してしばらく冷まし、器に盛る。
- ⑤ ④の煮汁になす用の水・三温糖・しょうゆを加え、①を煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたら、煮汁と一緒に盛り付ける。

～できあがり～

来月は…「京野菜のごまみそかけ」と
「うずら卵とキャベツのいため煮」のレシピをお届けします。

