

お京

## 和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～9月の献立より～



# 「さんまのかわり煮」

さんまは秋が旬の魚です。“銀色に光る刀のような姿・形”から漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんまをみそ・さとう・しょうゆのほかに、トウバンジャン、米酢などで味つけをしています。トウバンジャンはソラマメ、唐辛子が主原料の中国の発酵調味料で、辛みがあり、回鍋肉や麻婆豆腐などに使われます。

「みそ煮」や「しょうが煮」とは違ったおいしさがあり、ごはんが進む一品です。また、酢を使っているので、ゆっくり煮つけることで骨までやわらかくなります。ぜひご家庭でもお試しください！



### <材料 4人分>

- ・さんま 4切(2尾)
- ・しょうが 1かけ
- ・ごま油 小さじ1
- ・赤みそ 小さじ4
- ・水 200cc
- ・三温糖(さとう) 大さじ4
- ・料理酒 大さじ3
- ・トウバンジャン 小さじ1/3
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・米酢 大さじ1と2/3

A

### <作り方>

- ① さんまは1尾を半分に切り、内臓をきれいに取る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ 水200ccにみそを加えて溶く。
- ④ 鍋を熱し、ごま油を入れてなじませ、②を炒め、③とAを入れて煮立てば、さんまを入れる。
- ⑤ ④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。
- ⑥ 火を消してしばらくさまし、煮汁とともに盛り付ける。

～できあがり～

来月は…「和風ドライカレー」と  
「いものこ汁」のレシピをお届けします。

