



# 和(なごみ)だより

## 給食のレシピをお届けます！

～11月の献立より～



### さわにわん

# 「沢煮椀」

沢煮椀は11月の新献立で和(なごみ)献立に登場します。沢煮椀とは、豚肉や鶏肉とせん切りにした野菜で作った汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があります。猟師が山に入る際、日持ちする塩漬けの肉や肉の脂身を持っていき、山菜といっしょに具沢山の汁を作ったことが始まりという説もあります。

給食では細切りの豚肉とにんじん・ごぼう・青ねぎ・たけのこを使っています。ごぼうを水でさらしてあく抜きをしっかりとすることと肉のあくを丁寧に取り除くことで、汁が黒くならず綺麗な見た目に仕上がります。

ぜひご家庭でもお試しください。



#### 〈材料 4人分〉

豚肉	40g
にんじん	1/4 本
ごぼう	1/2 本
青ねぎ	1～2本(20g)
たけのこ(水煮)	40g
料理酒	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ2弱

けずりぶし	10g
水	850cc

#### 〈作り方〉

- ① たけのこ・にんじんはせん切りにする。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ③ 青ねぎはななめ切りにする。
- ④ 豚肉は細く切る。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。
- ⑥ 定量のだし汁(700cc)・料理酒を煮立てて、肉をほぐしながら入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑦ 肉の色が変われば、①②を加えて煮る。
- ⑧ ⑦がやわらかくなれば、あくをとり、塩・しょうゆで調味する。
- ⑨ ⑧に青ねぎを加えて煮る。

～できあがり～

#### 〈だしのとり方〉

- (1) 水を沸とうさせ、けずりぶしを入れ、火を止める。
- (2) けずりぶしが、なべの底に沈めば、ざるやキッチンペーパーなどでこす。

\*こすときには、けずりぶしをしぼらないようにしましょう。  
雑味が出てしまいます。

来月は…「パンネの豆乳クリーム煮」と  
「かぶらとおあげのたいたん」のレシピをお届けします。

