

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「さんまの野菜あんかけ」

塩焼きやしょうが煮などの煮つけにすることが多いさんまですが、さんまの切身を揚げて野菜あんをかけた寒い冬にぴったりな一品です。

野菜あんにはたまねぎ・にんじん・青ねぎ・しいたけを使い、仕上げにしょうがのしぼり汁を加えます。あんかけにすることで、寒い時期も料理の温かさを保つことができます。また、しょうがにも体を温める働きがあります。しょうがの香りとだしのきいた野菜あんをさんまにかけてお召し上がりください。食べる直前に野菜あんをかけるのとさくつと揚がったさんまの香ばしさが味わえます。



〈材料 4人分〉

生さんま	2尾
(切身の場合)	220g)
料理酒	大さじ2
塩	少々
米粉	大さじ1と小さじ1
片くり粉	大さじ3
揚げ油	適量
たまねぎ	80g(1/2個)
にんじん	40g(1/5本)
青ねぎ	20g(1/2本)
しょうが	ひとかけ
干しいたけ	1/2個
さとう	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
片くり粉	小さじ1
水	20cc
けずりぶし	4g
水	150cc
(しいたけのもどし汁	40cc)

〈作り方〉

—さんまのからあげ—

- ① 生さんまは内臓を取り、きれいに洗って3枚におろし、身を一口大の大きさに切る。
- ② 料理酒と塩を合わせた中に30分ほどつける。
- ③ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気をきった②に③をまぶしながら170℃の油で揚げる。

—野菜あん—

- ① 干しいたけをもどす。(もどし汁を40ccとっておく)
- ② しいたけ・にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ③ 青ねぎはななめ切りにする。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(120cc)
- ⑤ しょうがはすりおろして、しぼり汁をとる。
- ⑥ だし汁(120cc)・しいたけのもどし汁(40cc:足りない場合は水を足して40ccにする)・さとう・しょうゆを煮立てて、にんじん・たまねぎ・しいたけを煮る。
- ⑦ ⑥がほとんどやわらかくなれば、青ねぎを加えて煮る。
- ⑧ ⑦に水どき片くり粉と⑤を加えて仕上げる。

～できあがり～

※さんまのからあげに野菜あんをかけて食べます。

来月は…「豚肉ととうふのくず煮」と
「プルコギ」のレシピをお届けします。

