

7月の和（なごみ）献立は、さばのたつたあげ・かぼちゃの煮つけ、七夕そうめんです。

「さばのたつたあげ」は、下味をつけたさばに衣をつけて、油でカラッと揚げた魚料理です。ごはんによくあい、子どもたちにとっても人気のある献立です。「かぼちゃの煮つけ」は季節の野菜のかぼちゃをほっくりと煮ふくめ、かぼちゃそのものの味が楽しめます。

今月の和（なごみ）献立は、七夕の行事献立でもあります。「七夕そうめん」は、天の川に見立てたそうめんの中に、お星さまの形をしたオクラが浮かんだ、だしのうまみのきいた献立です。



## ◇さばのたつたあげ◇

<材料 4人分>

さば	4切（1切50g）
しょうが	1かけ
料理酒	大さじ1と小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2と1/2
小麦粉	大さじ2
片くり粉	大さじ4
油	適量



### ★ポイント★

しょうがはすりおろしても、おいしく仕上がります。  
さばの生臭さも消す効果もあります。

<作り方>

- ① さばは、みじん切りのしょうが・料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ② 小麦粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ③ 汁気をきった①に②をまぶしながら、180℃の油で揚げる。



## ◇かぼちやの煮つけ◇

<材料 4人分>



かぼちや	1/8 個 (200g)
三温糖	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2

### ★ポイント★

かぼちやは弱火でゆっくりと時間をかけて煮ふくめましょう。かぼちやの甘みが引き立ちます。

<作り方>

- ① かぼちやは一口大の大きさに切る。
- ② 100ccの水・三温糖・みりん・しょうゆを煮立て、①を加え、煮くずれないように煮ふくめる。

## ◇七夕そうめん◇

<材料 4人分>

そうめん	50g (1束)
にんじん	20g
オクラ	1本
干しいたけ	中1枚
みりん	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 2
けずりぶし	5g (ひとつかみ)
だし昆布	5g (7cm角1枚)



### ★ポイント★

オクラは火を切る少し前にいれると色がきれいに引き立ちます。

<作り方>

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。(650cc)
- ② しいたけ・にんじんはせん切りにする。
- ③ オクラは輪切りにする。
- ④ そうめんは2分の1の長さに折り、たっぷりの湯で少し固めにゆでて流水にさらし、水きりする。
- ⑤ ①のだし汁・しいたけのもどし汁(40cc)で②を煮て、やわらかくなれば、みりん・塩・しょうゆで調味し、④③を加えて火を通して仕上げる。

