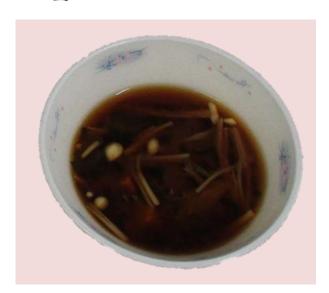
が気和(なごみ)だより 給食のレシピを届けます! ~1月の献立より~



「赤だし」

和食の基本の形は「ごはん」を主食とし、みそ 汁などの「汁」、焼き物や煮物、あえ物などの 「菜」(おかず)を組み合わせた食事です。今月 は和食に欠かせない汁ものの一つ「赤だし」の 紹介です。

赤だしには色が濃く、うま味がつよい「八丁みそ」を使用します。給食では食べやすいように普段のみそ汁に使用している「信州みそ」を合わせています。今月は、とうふ・わかめと、冬が旬のえのきだけを使っています。ご家庭でもぜひいろいろな具材で試してみてください。



〈材料 4人分〉

とうふ 120g(半丁)

えのきだけ 50g(1/4パック)

乾燥わかめ 2g 信州みそ 大さじ1

八丁みそ 大さじ1強

けずりぶし 7g 水 800cc

<作り方>

- ① わかめはもどし、水洗いして切る。
- ② えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水800cc)。
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ だし汁(600cc)でとうふ, わかめ, えのきだけの順に煮る。
- ⑥ みそをとき入れ、沸騰直前に火を止める。~できあがり~

来月は…「里いもとこんにゃくの土佐煮」と 「高野どうふのそぼろ煮」のレシピをお届けします。

