みやこ京 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。