

みやこ
京

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けします！

～6月の献立より～



「夏野菜のあんかけごはん(具)」

京野菜の一つ「万願寺とうがらし」を使った献立です。万願寺とうがらしは、京都府北部の舞鶴市にある万願寺地区で誕生しました。「とうがらしの王様」と呼ばれるほど肉厚で大きく、独特の風味が感じられます。あまみがありやわらかいため、子どもも食べやすいとうがらしです。

給食では油で揚げた万願寺とうがらしとなすを、鶏ひき肉やたまねぎ、にんじんとともに、けずりぶしでとただしで煮て、あんかけにします。

だしの香りと揚げた万願寺とうがらしやなすの香ばしさが口の中に広がります。



〈材料 4人分〉

鶏ひき肉	100g
万願寺とうがらし	50g(3～5本)
なす	130g(中1本)
油(揚げ用)	適量
たまねぎ	100g(中1/2個)
にんじん	45g(中1/4本)
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1/2
さとう	小さじ1弱
みりん	小さじ2
料理酒	小さじ2強
塩	少々
濃口しょうゆ	小さじ2弱
淡口しょうゆ	大さじ1弱
片くり粉	大さじ2弱
けずりぶし	4g
水	600cc

〈作り方〉

- ① なすは縦半分に切り、さらに3等分くらいのくし切りにし後、4～5cmの長さに切って水にさらす。
- ② 万願寺とうがらしは縦半分に切って、種子を取り、1cm巾に切る。
- ③ にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- ④ しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ けずりぶしでだしをとる。(水 600cc)
- ⑥ 万願寺とうがらし・水きりしたなすの順に、180℃の油で素揚げする。(油はねに注意！)
- ⑦ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、肉を炒め、さらに④を加えて炒める。
- ⑧ 肉の色が変われば、③を加えて炒め、だし汁(400cc)を加えて煮る。
- ⑨ ⑧が煮えたら、さとう・みりん・料理酒・塩・しょうゆで調味し、さらに⑥を加える。
- ⑩ 最後に水 20ccでといた片くり粉を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「鶏肉のさっぱり煮」と
「かぼちゃのみそ汁」のレシピをお届けします。

