

みやこ
京

和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～2月の献立より～



「里いもとこんにゃくの土佐煮」

秋から冬にかけて旬を迎える里いもを使った献立です。里いもとこんにゃくを、かつおだしと三温糖、みりん、しょうゆを合わせた煮汁で煮て、花かつおをまぶし、土佐煮にしています。

かつお節を入れてうま味をきかせた煮物や、仕上げにかつお節をまぶした料理を「土佐煮」と言います。土佐(高知県)がかつお節の産地であることから、主にかつお節を使った料理に土佐という名が使われるようになりました。

かつおのうま味がしみ込んだ里いもとこんにゃくを味わうことができる献立です。



〈材料 4人分〉

里いも	200g
こんにゃく	80g
花かつお	4g
三温糖	小さじ1強
みりん	小さじ1・1/2
こいくちしょうゆ	小さじ1 弱
うすくちしょうゆ	小さじ1・1/2
けずりぶし	10g
水(だし用)	300 cc

〈作り方〉

- ① 里いもは皮をむき、一口大の大きさに切り、ゆでる。
- ② コンニャクは1 cmくらいの厚さの色紙切りにし、ゆでる。
- ③ けずりぶしでだしをとる。(水 300 cc)
- ④ 定量のだし汁(200 cc)・三温糖・みりん・しょうゆで煮汁を作り、煮立ったら②を入れる。
- ⑤ ④に①を入れ、煮汁がなくなるまで煮ふくめる。
- ⑥ 最後に花かつおを加えて火を通して仕上げる。

来月は…「ほうれん草のおかか煮」と
「鶏肉のゆず塩焼き」のレシピをお届けします。

