

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 107

平成 22 年 3 月 20 日
兵庫県学校給食総合センター
(物資委員会・食品研究部会)

[いかとねぎの煮物]

《 但馬 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ するめいか(冷凍)	30
根深ねぎ	35
△ A { うすくちしょうゆ	3
三温糖	1
清酒	1

- ### (作り方)
- ① するめいかをゆでる。
 - ② 根深ねぎは斜め切り、または3cmくらいの長さに切る。
 - ③ 鍋にA・いかの1/3を入れて混ぜながら煮る。
 - ④ しばらくすると、いから水分が出てくるので、残りのいかを入れて煮汁が増えたら根深ねぎを入れて煮る。



【 料理について 】

新温泉町あたりでは、家庭でもよく作られています。
根深ねぎがおいしい冬の料理です。
いかは、胴だけでなく下足(げそ)も入れて作ると、味に深みが出ます。
冷凍のいかの場合は、水分が出るので下ゆでをして使います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
かぼちゃコロッケ
いかとねぎの煮物
けんちん汁

[さばのごまみそ焼き]

《 阪神北 》

(1人分材料)	純使用量 (g)
△ さば	50
△ A { 白みそ	3
清酒	2
いりごま	1.5
みりん	1.5
八丁みそ	0.8
△ 上白糖	0.5
水	2

- ### (作り方)
- ① さばを焼く。
 - ② Aをあわせ、とろみがつくぐらい煮詰める。
 - ③ 焼いたさばに②をかける。



【 料理について 】

焼いたさばには生姜や、韓国風味のタレをかけたりますが、みそベースのタレを考えました。
白みそが多い上にみりん、砂糖を加えているので少し甘めの味です。ごまはタレに混ぜ込んでいますが、最後にかざりにふってもよいと思います。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
さばのごまみそ焼き
野菜と昆布の煮物
沢煮椀