

岐阜県の郷土食と旬の食材を使用したメニューを紹介します。

★鮎の甘露煮

《材料4人分》

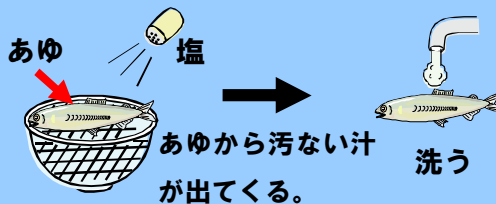
- ・あゆ(生) 4尾
- ・梅干し 4g
- ・酒 40g(大さじ2・小さじ2)
- ・しょうゆ 24g(大さじ1・小さじ1)
- ・さとう 16g(大さじ2弱)
- ・水あめ 12g(小さじ2弱)
- ・番茶(茶葉) 2g(小さじ1)
- ・水 160cc

《作り方》

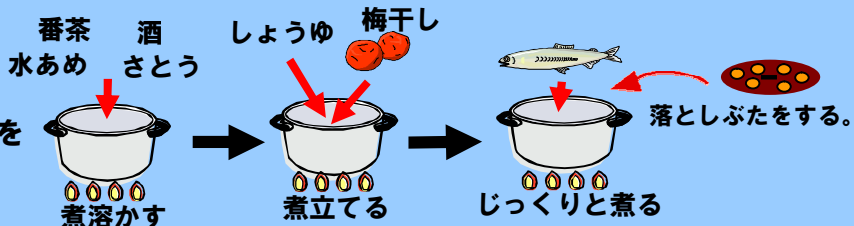
- ①なべに、番茶の煮汁、酒、水あめ、さとうを入れて煮溶かす。
- ②しょうゆ、梅干しを入れて煮立てる。
- ③あゆを入れて、弱火でじっくりと煮る。

《下ごしらえ》

- ①あゆは臭みを取るために塩を振って水洗いする。



- ②番茶を煮出す。



ポイント

「落としぶた」をすると味がしみ込みやすくなります。



簡単おとしぶた

アルミはくをなべの大きさに合わせて丸くして、真ん中に穴をあける。

できあがり



- ①番茶や梅干しを入れて煮ると魚の臭みが和らぎます。
- ②給食では、素焼きされたあゆを使用しました。一度焼いて冷ましてから煮ると、煮くずれが少なくきれいに仕上がります。



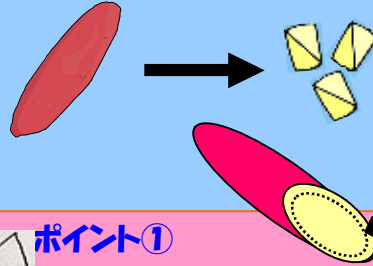
★さつまいものあめだき

《材料4人分》

- ・さつまいも 160g
- ・油 適量
- ・さとう 大さじ2強
- ・水あめ 小さじ1/2強
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・酢 少々

《下ごしらえ》

- ・さつまいもを一口大の乱切りにする。



ポイント①

おいしくするためには、線まで皮を厚くむくと、あくが取れてきれいに仕上がります。

《作り方》

- ①さつまいもを油でカラッと揚げる。
- ②なべでさとう、水あめ、しょうゆを煮溶かす。
- ③揚げたさつまいもを入れ、酢を少々落としてからめる。



ポイント②

エコクッキングは、きれいに洗って、皮ごと使います。

皮には抗酸化作用があるポリフェノールが含まれています！



できあがり



さつまいもは、秋が旬です。貯蔵ができるので冬にかけておいしく食べられます。
ビタミンC・ビタミンE・カロテンや食物繊維がたくさん含まれています。がんや便秘予防に効果があります！