



学校給食 おすすめレシピ

★黒豆

「黒豆」は、おせち料理のひとつです。「まめ」という言葉が「丈夫」という意味で使われていたため、丈夫に暮らせるようにという願いが込められています。行事の食事を大切に、食べて伝えていける人になって欲しいです。



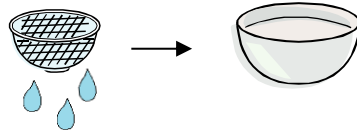
《材料4人分》

- | | |
|-----------|-------------|
| ・黒豆 | 50g |
| ・中双糖（ざらめ） | 22g（大さじ1.5） |
| ・しょうゆ | 3g（小さじ1弱） |
| ・塩 | 0.4g |



《下ごしらえ》

前日にさっと洗い、黒豆の3倍の量の水に浸しておく。




《作り方》

- ① 黒豆と戻した水を全て鍋に入れてコトコト煮る。
- ② 中双糖を3～4回に分けて加える。
- ③ 黒豆が柔らかくなったら、しょうゆと塩を加えて味を整える。



★たつくり

《材料4人分》

・ たつくり	25g	
・ 白ゴマ	5g (小さじ1)	
・ 焼き油	少々	
・ しょうゆ	3g (小さじ1/2)	
・ 砂糖	4.5g (小さじ1弱)	
・ 酒	3g (小さじ1/2)	
・ 水	少々	



《作り方》

- ① フライパンに油を熱し、たつくりとごまを炒る。
- ② 鍋に調味料を入れ煮たたせ、①を加えて和える。



「たつくり」も、おせち料理のひとつです。干した小さなカタクチイワシをいためて、しょうゆ、砂糖で作った甘辛いたれとからめて作ります。作物がたくさんとれるようにという願いがこもった料理です。料理の意味と一緒に伝えていきたいです。

