

大豆の五目煮と秋野菜の炊き合わせを紹介します。

★大豆の五目煮

《材料4人分》

・ 大豆水煮		60g
・ ごぼう		40g
・ 人参		40g
・ さやいんげん		20g
・ しょうゆ		小さじ1強
・ みりん		小さじ1弱
・ 砂糖		小さじ1
・ かつおだし		
けずりがつお	5g	
水	130ml	

《作り方》

- ① 鍋にかつおだしを入れる。



- ② 人参・ごぼう・大豆を入れやわらかくなるまで煮る。



- ③ 調味料をいれて煮含める。



- ④ 味見をし、味がしみてきたらさやいんげんをいれる。



《下ごしらえ》

- ① 大豆水煮はさっと洗う。



- ② ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらしてアク抜きし、酢水につけてアク止めをする。



- ③ 人参も小さめの乱切りにする。



- ④ さやいんげんは1.5cm程度に切り、下茹でしておく。



- ⑤ かつおだしを取る。



秋に旬をむかえる食材(れんこん・ごぼう・里芋・栗等)が多くあります。給食では、多くの旬の食材を使用します。ご家庭でも旬の食材を取り入れて秋の味を楽しんでもらいたいですね。



★秋野菜の炊き合わせ

《材料4人分》

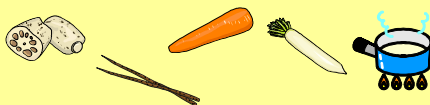
・ 鶏肉		40 g
・ しょうが		1 斤
・ 大根		80 g
・ 人参		80 g
・ れんこん		80 g
・ ごぼう		80 g
・ 里芋		80 g
・ 干しいたけ		4 g
・ こんにゃく		80 g
・ むき栗		40 g
・ グリンピース		8 g
・ しょうゆ		大さじ1
・ 砂糖		大さじ1
・ みりん		小さじ1弱
・ かつおだし		
けずりがつお		5 g
水		1 3 0 ml

《作り方》

① 鍋に水を少し入れ、鶏肉を煮る。



② れんこん・ごぼう・大根・人参とかつおだしを加えて煮る。アクが出てきたらいいねい取る。



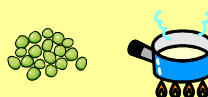
③ 里芋・しいたけ・こんにゃくを入れてさらに煮る。



④ 具が煮えてきたら、むき栗・砂糖・みりん・しょうゆの順に入れて煮含める。



⑤ 味がしみてきたら、しょうが汁を入れ、グリンピースを加える。



《下ごしらえ》

① 野菜を切る。

れんこん・ごぼう

乱切りにし、水にさらしてアク抜きし、酢水につけてアク止めをする。



しょうが

すりおろして汁をしぼる。



大根

1 cm 程度のいちょう切りにする。

人参

乱切りにする。

里芋

皮をむき、乱切りにする。塩もみをして洗う。

干しいたけ

戻して1 cm 程度の角切りにする。

こんにゃく

1 cm 程度の角切りにし、塩もみをしてさっと茹でる。

② かつおだしを取る。

③ グリンピースは塩茹でし、水かけしておく。



アク抜き・アク止めをすることできれいに仕上がります。