



食いのち

は

夏休み特別企画

親子で和食クッキング ~おばあちゃんの味を教えます~



本日の献立

炊き込みごはん

魚の蒸し物

清汁 (すましじる)

水ようかん

①炊き込みごはん

□材料 (4人分)

米 …… 3合	ごぼう …… 1/2本
水 …… 3カップ (しいたけの戻し汁も入れる)	にんじん … 1本
〔調味料〕	干しいたけ 12g
酒 …… 大さじ2	油あげ …… 30g
しょうゆ 大さじ2	枝豆 …… 150gほど
塩 …… 小さじ1	

□作り方

- ①米を洗いザルにあげる
- ②干しいたけは洗って水に浸す。やわらかく
なったら石づきをとって線切りにする
- ③ごぼうは皮をそぎとり2mmくらいに薄く輪切り
にする(半月切りでもよい)
- ④にんじんは5mmのさいの目に切る
- ⑤油あげは長さ2cm、幅3mmくらいに切る
- ⑥枝豆はゆでてさやを取っておく
- ⑦枝豆以外の具材と調味料を全部炊飯器に入れて炊く
炊きあがったら枝豆を混ぜる

②魚の蒸し物

□材料 (1人分)

魚 …… 60g	塩 …… 1.2g	酒 …… 小さじ1/2	しょうが 3g	酢 …… 小さじ1
----------	-----------	-------------	---------	-----------

(4人分)

240g	小さじ1	小さじ2	12g	小さじ4
------	------	------	-----	------

□作り方

- ①下処理の必要なもの(うろこ、腹わたとりなど)はする
- ②塩をふり20分おく(分量外)
- ③魚を水でさっと洗い、分量の塩と酒をふりかけ蒸し器
に入れ10分蒸す
- ④しょうが、酢をそえる

③清汁 (すましじる)

□材料 (4人分)

〔だし汁〕	おくら … 1本
水 …… 720cc	卵 …… 2個
かつお節 8g	塩 …… 小さじ1
こんぶ 8g	しょうゆ 小さじと1/2
	片栗粉 … 小さじ1 ↑小さじ1の水で溶く

□作り方

- ①こんぶはさっとふき、水に入れて火にかける
- ②煮立ったら、かつお節を入れて火から下ろす
しばらく置いてかつお節が沈んだら漉す
- ③だし汁に塩、しょうゆを入れて味をつける
- ④おくらをうすく切って煮る
- ⑤水溶き片栗粉を入れて混ぜる
- ⑥卵を溶きほぐし上から少しづつゆっくり落とす
- ⑦火を止めて箸でかき回す

④水ようかん

□材料 (作りやすい分量)

寒天 …… 4g
水 …… 400cc
砂糖 …… 100~130g
あん …… 200g

□作り方

- ①水に寒天を入れ、水を含ませる
- ②火にかけ、寒天が溶けたら砂糖を入れる
- ③あんを入れよく混ぜる
- ④流し箱、又は器に入れる

