

* 山形のダシ *

平生30年8月育てる会流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳 グラム	青群 野菜・果物・海草・茸 グラム	黄群 穀類・芋 グラム	調味料 グラム
肉団子の 黒酢あんかけ	豚ひき肉 45 サルエビ 2 卵 5 鰯 30 うずら卵 20	青梗菜 40 赤ピーマン 5 青ピーマン 5 レンコン 15 タマネギ 7	(砂糖) 麩 2 団子用片栗粉 3	甘酢あん(一人分) 5 砂糖 5 醤油 5 黒酢 10 ケチャップ 5 スープ 30 塩 少々 片栗粉 2
山形のダシ (冷奴、ごはん)	木綿豆腐 50	キュウリ 20 茄子 20 茗荷 5 生姜 2 シソの葉 2 シシトウ 5 オクラ 5	(砂糖)	6人分 醤油 40 みりん 12 砂糖 3 昆布 少々
切り干し大根の ハリハリ漬け		人参 2 切干大根(乾燥) 4 昆布 4 赤唐辛子 1 白滝 10	(砂糖)	醤油 酢 みりん 砂糖 だし 調味料
昆布の佃煮		昆布(乾燥) 5		
かきたま汁	卵 20	フナシメジ 10 えのきたけ 10 小ねぎ 3		だし 150 醤油
サツマイモの レモン煮		レモン 5 干しブドウ 3	さつま芋 40 (砂糖)	砂糖 3 塩 少々
ごはん 果物		すいか 40 キウイフルーツ 30	ごはん 100	
合計	172	258	145	265

【作り方】

肉団子の黒酢あんかけ①レンコンの半分はすりおろし、半分は粗みじん切りにします。

②ひき肉に塩コショウ・卵・すりおろした麩を入れこねる、すりおろしたレンコン・みじん切りのレンコン・玉ねぎのみじん切り・片栗粉を混ぜて丸めて焼く。青梗菜はゆで、料理の下に敷く。赤ピーマン・青ピーマンは千切りにして料理の上に飾る。

③鰯は塩コショウを振り、薄力粉を薄くつけて素焼きにする

④フライパンに甘酢あん調味料を入れひと煮立ちさせ肉団子を絡める。残りの餡は、盛り付けてから上にかける。

だし

①茄子は4～5ミリの薄切りにし灰汁を取るため水にさらし、水分を切って4～5ミリ角に切る。

②つけ汁を作り、そのうちの大匙1くらいで、茄子を共洗いして、その汁を捨てる。(日持ちを良くする為)

③生姜は2ミリくらいのみじん切り、その他の野菜は、4～5ミリ角に切っておく。昆布は大きめのものならはさみで切って加えると良い。

④つけ汁に野菜を加え、よく混ぜラップをして冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。(冷蔵庫で3日間位は日持ちする。)

切り干し大根のハリハリ漬け

①切り干し大根は水の中でもみ洗いしておく。食べやすい大きさに切り熱湯にくぐらせ、冷ましておく。

②人参も千切りにし、昆布も細切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。鍋に酢・だし・砂糖・みりん・酒・鷹の爪をいれ、沸騰したらひと煮立ちさせて冷ましてから、大根・人参・昆布を入れ、一晚漬ける。

サツマイモのレモン煮

①皮付きで2cmの輪切り、水にさらす。鍋に、さつま芋・ひたひたの水・レモン・砂糖・塩少々を入れ蓋をして 弱火でコトコト煮る。

②柔らかくなったら、熱湯にくぐらせた干しブドウを入れて少し煮る。