

* 山形のダシ *

令和4年7月育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群		調味料	
	魚・豆・肉・卵・乳	グラム	野菜・果物・海草・茸	グラム	穀類・芋	グラム		グラム
肉団子の 黒酢あんかけ	豚ひき肉 サルエビ 卵 鰯 うずら卵 えだまめ	45 2 5 30 20 10	青梗菜 赤ピーマン 青ピーマン レンコン タマネギ	40 5 5 15 7	(砂糖) 麩	2	甘酢あん(一人分) 砂糖 醤油 黒酢 ケチャップ スープ 塩 片栗粉	5 5 10 5 30 少々 2
山形のダシ (冷奴、ごはん)	木綿豆腐	50	キュウリ 茄子 茗荷 生姜 シソの葉 シシトウ オクラ	20 20 5 2 2 5 5	(砂糖)		6人分 醤油 みりん 砂糖 昆布	40 12 3 少々
昆布の佃煮			昆布	5			調味料	
かきたま汁	卵	20	ブナシメジ えのきたけ 小ねぎ	10 10 3			だし 醤油	150
サツマイモの レモン煮			レモン 干しブドウ	5 3	さつま芋 (砂糖)	50	砂糖 塩	3 少々
ごはん 果物			すいか キウイフルーツ	50 20	ごはん	100		
合計		182		258		155		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の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ばさみで切ると良い。

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。)

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。

昆布の佃煮

①昆布は四角に切り、水・酢・酒・砂糖・薄口醤油・みりんを入れ沸騰したら、弱火にして、20分くらい煮詰める。