

奈良×和食

旬の野菜を使って

親子クッキング

旬とは・・・

近年、のスーパーマーケットやデパートでは、一年中どんな野菜もきれいな形で販売されていますが、食材にはそれぞれの収穫期があります。この最も収穫量の多い時期を旬といいます。旬の食材は、ただ収穫量が多いだけでなく、食べて一番おいしい時期であり、味が濃く、旨味も増え、また、栄養価も高くなります。

寒さが厳しくなってくるこれからの時期は、根菜と葉野菜が旬を迎えます。寒さが厳しくなれば厳しくなるほど、野菜はあまく、柔らかくなり、おいしくなります。ビタミンやミネラルを多く含む野菜をお鍋などでたくさん味わい、心も身体もぽかぽか元気にしませんか。

里芋ごはん



農園で収穫したての里芋を炊き込みごはんに、ちりめんじゃこの旨味をプラス！！

【材料】

	1人分	4人分
米	60g	240g
だし汁(水)	90g	360g
里芋	30g	3個
ちりめんじゃこ	5g	20g
酒	5g	20g
		(大さじ1.5)
薄口醤油	5g	18g
		(大さじ1)

【作り方】

- ① 米を洗い、炊飯鍋に米を入れだし汁(又は水)に浸漬させておく。
- ② 里芋は皮を剥き、1.5cm角くらいに切る。
切った里芋は水につけておく。
- ③ ①の鍋に酒、薄口醤油を入れて軽く混ぜ、
米の上に②の里芋とちりめんじゃこをのせて炊く。
(強火→沸騰したら弱火で20分→時間になったら火を止める。)
- ④ 消火後、蓋を閉めたまま10分間蒸らし、さっくりと混ぜる。

◆ 里芋の簡単皮剥き ◆

- ① 土つきの里芋を軽く洗い、水から15分くらい茹でる。
(大きさや種類により異なる)



- ② 水で冷やして手でつると剥く



具だくさんのっぺい汁～団子いり～



【材料】

【作り方】

4人分	
鶏モモ肉	80g(約1/4枚)
鮭	80g(1切れ)
ダイコン	80g
ニンジン	80g
ゴボウ	60g
サトイモ	60g
コンニャク	60g
干しいたけ	2枚
焼豆腐	100g(1/4丁)
青ネギ	2本
だんご用	
中力粉	1カップ (100g)
大和茶粉茶	小さじ1
ぬるま湯	1/4カップくらい (50g)
塩	ひとつまみ
だし汁 (シイタケの戻し汁も含む)	3カップ
◎薄口醤油	大さじ1.5
◎塩	小さじ1/2
◎酒	大さじ1
◎みりん	大さじ1

I 団子を作る

① 中力粉と塩、(粉茶)を混ぜ合わせ、ぬるま湯を入れ捏ねていく。



② 生地が耳たぶくらいの硬さになり、ひとつにまとまったらラップに包んで1時間くらいねかせる。



③ 生地を薄くのばし、適当な大きさにちぎって、沸騰したお湯に入れ茹でていく。団子が浮いてきたのを目安に水にとり、ザルにあげておく。



II 材料の下処理をする

- ① 干しシイタケは水で戻しておく。
- ② 材料はネギはこぐち切りに、その他は全て1センチ角(さいの目切り)に切る。
 *ゴボウは水にさらし、アクを抜く。
 *コンニャクは下ゆでをしてアクを抜く。
 *焼き豆腐、ネギは別皿に分けておく。
- ③ 鮭は骨を除き、一口大に切っておく。

III 材料を煮込んで仕上げる

- ① だし汁が入った鍋に、鮭、豆腐、ネギを除く全ての材料を入れて火にかける。煮立ってきたら鮭を加えて更に煮る。
- ② ゴボウなどが軟らかくなったら豆腐と調味料を加え、味がなじむように5分程度煮込む。
- ③ 最後に準備しておいた団子とネギを加えて、一煮立ちさせお椀を盛る。

◆野菜の切り方◆

重量比

さいの目切り	
小口切り	
輪切り	
半月切り	
いちょう切り	

クッキングの注意点～ 安全・衛生 ～

- 1.手・調理器具・調理台はしっかり洗う
- 2.生の肉や魚と調理済みの食品は必ず分ける
- 3.食材にあわせた温度でしっかり加熱調理する
- 4.生鮮食品は4.5℃以下で冷蔵する
- 5.子どもの発育にあわせた操作を準備する
 - ①混ぜる・こねる(ビニール袋→ボール)
 - ②のばす(麺棒を使う)→型を抜く
 - ③ちぎる(こんにゃく、あげ、葉物類)
 - ④切る(はさみ→包丁)
 - ⑤火を使う料理へ...

