

2017
3月



料理帳



※分量は、重箱に詰める分量を明記しています。

アカゲーご飯

材料

精白米 …… 750g
食紅(アカゲー)0.08g



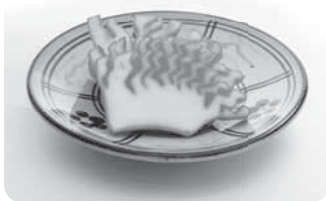
作り方

- ①米をよく研ぎ、浸漬後、食紅を入れ炊く。
- ②たわら形のおにぎりにする。

花イカ

材料

クブシミ(甲いか) 300g
マース
食紅



作り方

- ①クブシミは1枚に開いて皮を取り除き、うす皮を残してきれいに洗う。その後、両面にマースをふり身をしめる。
- ②①を、皮のあるほうを上にして、表面に格子状に切り目を入れる。切り目を入れたら水で洗い、ぬめりを取る。
- ③沸騰したお湯(イカがひたひたになる程度)に食紅を加え、イカを入れて色づけしながらゆでる。
- ④冷めたら、1cm幅に切りそろえる。

よもぎもち

材料

【皮】
もち粉 …… 500g
砂糖 …… 200g
よもぎ …… 200g
水 …… 250cc
【あん】
田芋(タロイモでも可) 460g
砂糖 …… 300g



作り方

【もち生地を作る】

- ①よもぎは葉を摘み、よく洗う。軽くゆで、水で冷ます。その後、水気を切って、ざく切りにする。
- ②①に分量の水を加えて、ミキサーにかける。
- ③ボールにもち粉を入れて、②を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるくらいまで、よくこねる。
- ④バットに、同じ大きさにして丸めておく。(1個50g)

【あんを作る】

- ①田芋は洗い、茹でてから皮をむく。(くしが通るくらいを目安に茹でる)
- ②茹でた田芋に砂糖を加え、田芋をつぶしながらよく混ぜる。
- ③バットに、同じ大きさにして丸めておく。(1個40g)

【もちを作る】

- ①丸めたもち生地を手のひらではさんで伸ばし、あんを包んで丸め、平たく形を整える。
- ②沸騰させた蒸し器にふきんを敷いて、その上にもちを並べ約15分~20分蒸す。



三枚肉の煮付け

材料

豚三枚肉 …… 600g
しょうゆ …… 36g
砂糖 …… 27g
料理酒 …… 15g
水 …… 50g



作り方

- ①三枚肉は水洗いし、皮を下にして茹でる。(弱火で30分を目安にゆでる。肉にくしが通るとよい)
- ②ゆであがった肉は、厚さ1cm程度に切りそろえる。
- ③鍋に調味料を入れ煮立たせ、切った豚肉を入れて弱火で煮込んでいく。

ごぼうの煮つけ

材料

ごぼう …… 300g
しょうゆ …… 36g
みりん …… 18g
砂糖 …… A 24g
だし汁
(水でもよい)



作り方

- ①ごぼうの皮をむく。(5cmほどにカットしたアルミホイルをクシャクシャにして、ごぼうを挟み、水を流しながらこすると簡単にむけます。)
- ②重箱につめるサイズに合わせて(約5cm)均等に切る。
- ③②のごぼうを下茹でする(20分くらい)
- ④Aの調味料を合わせ、ごぼうがひたひたになるくらいだし汁(水)を入れ、軟らかくなるまで中火で煮る。

三月菓子

材料

小麦粉 …… 500g
砂糖 …… 350g
卵 …… 250g
ベーキングパウダー 12g
サラダ油 …… 12g
揚げ油



作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく。
- ②ボールに卵を割り、よく混ぜたら、こし器でこす。
- ③①に砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。
- ④③に、①を加えてよくこね、冷蔵庫で2時間ほどねかせる。
- ⑤まな板の上に小麦粉を軽くふり、その上に、ねかせた生地をのせ、棒状にのばす。
- ⑥包丁の腹でまっすぐに形をととのえ、1cm位の厚さにし、2cm幅に切る。
- ⑦低温の油でゆっくり揚げらる。

赤かまぼこ

赤かまぼこは蒸して、約5mmの厚さに切る。



魚の天ぷら

材料

白身魚 …… 350g
マース …… 2g
小麦粉 …… 125g
たまご …… 50g
水 …… 100g
マース …… 5g
打ち粉 …… 適量
揚げ油 …… 適量



作り方

- ①魚は重箱に合わせて、棒状に切る(1本50g目安)
- ②魚にマースをふり、下味をつける
- ③ボールに卵を入れて割りほぐし、水を加えて混ぜ、マース、小麦粉を入れて衣を作る。
- ④魚に小麦粉をまぶし、③の衣にくぐらせ、160℃~170℃の油で揚げる。

フルーツ寒天

材料

棒寒天 …… 1本
水 …… 500cc
砂糖 …… 120g
みかん缶 …… 10g



作り方

- ①ボールに水を入れ、棒寒天を漬けて、柔らかくなったら軽くもみ洗いする。
- ②寒天をしぼって細かくちぎる。
- ③鍋に分量の水と、ちぎった寒天を入れて沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら煮て溶かす。
- ④砂糖を加えてかき混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ⑤平たいバットに寒天を流し込み、みかんを入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

献立のお知らせ

行事名

サングッチサンニチ

由来やいわれ

みなさん、こんにちは。旧暦の3月3日は「サングッチサンニチ」といい、女の人が重箱にごちそうを詰めて海へ行き、浜下りを楽しむ日です。

サングッチサンニチのごちそうの中で欠かせないのが「三月菓子(サングッチグーシ)」です。味や食感はサターアングーギーとよく似ていますが、三月菓子は長方形で、表面に二本の切れ目が入っているのが特徴です。昔は、初めてサングッチサンニチを迎える女の子がいる家庭では、親戚や隣近所に三月菓子を配り祝ったそうです。初ムーチャーならぬ初サングッチグーシだったのですね。今日の給食はサングッチサンニチにちなんでサングッチグーシを沖縄料理とともにつけました。女の子だけでなく、男の子もいっしょにどうぞ!



〇〇給食室より