

## くじら汁（だしを活用した和食メニュー）

【献立名】 ごはん、くじら汁、田作り、栗きんとん、牛乳

◆材料(4人分・可食量)

※分量は中学生用です

	材 料	切り方等	分量
○	くじら本皮塩蔵	2mm程度の薄切り	50g
○	人参	いちょう切り	小1/2本
○	大根	いちょう切り→下茹で	5cmくらい
○	山菜水煮	洗う	50g
○	細竹	小口切り	3本
○	ふき水煮	小口切り	60g
○	豆腐	さいの目	80g
○	里いも	いちょう切り	2個
○	つきこんにゃく	下茹で	120g
○	ごぼう	ささがき→水にさらす	10cmくらい
○	干し椎茸	千切り	2枚
○	なると	輪切り	20g
○	酒		大さじ1
○	みりん		大さじ1
○	醤油		大さじ2
○	塩		小さじ1/2
○	混合だし		800cc

【レシピ】

- 1 昆布と削り節でだしをとる。
- 2 くじら本皮塩蔵は、2mm程度の薄切りにし、熱湯で湯を替えて2回ゆで、余分な脂と塩分を抜いておきます。
- 3 だし汁で固い食材から順に煮ていき、野菜に半ば火が通ったら、2のくじらと豆腐を入れ、調味料を加えて煮込み、味を馴染ませます。
- 4 仕上げになるとを加えます。

ポイント☞ 多めに作ると、日ごとに味が染みた野菜を味わうことができます。焼いたお餅を入れて、お雑煮風に食べるのもおすすめです。

【写真】

