



# 第2回 ふるさと給食レシピ

H26.10.9実施

今回は下記の団体より提供頂いたレシピを、ふるさと給食として実施しました。  
 「サンマの炊き込みご飯」は釧路市漁業協同組合女性部様、「にんじんの昆布和え」は健康くしろサポータークラブ様  
 (釧路東部漁協様より寄贈して頂いたサオマエコンプを使用) の提供レシピです。ご家庭でもお子さんに感想などを聞いて頂いて、ぜひ釧路の食材を話題にして下さい。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

## サンマの炊き込みご飯

	使用量(g)	(目安量)
こめ	300	2合
ごぼう	70	約1/2本
にんじん	30	小1/3本
油	3	小さじ1弱
しょうが	4	小1/2かけ
こんぶ	2	7.5×5cm程度
砂糖	9	大さじ1
しょうゆ	24	小さじ4
みりん	9	大さじ1/2
清酒(日本酒)	9	小さじ2弱
食塩	1	ひとつまみ
さんま	130	中1尾
塩・こしょう	少々	

- (作り方)**
- さんまの下処理  
三枚におろして、ハラスの骨も落として、塩こしょうしておく。  
フライパン(またはオーブン)で焦げ目が付く程度に焼く。
  - 米をといで、水を切って釜に入れておく。
  - 野菜の下処理  
昆布は水戻しして(戻し汁は捨てない)、細切りにする。  
生姜はせん切り、人参・ごぼうはさがきにする。
  - 油をしいたフライパンで人参・ごぼうを炒める。③の戻し汁を野菜が軽く浸る位に入れ、刻んだ昆布、生姜を入れて煮る。
  - 釜にAの調味料と④の煮汁を入れて、いつも通りの釜のメモリに合わせて水を入れる。
  - ④の具を入れ、①のさんまをのせて炊飯する。
  - 炊き上がり後、具とご飯を混ぜ合わせる。

A

## にんじんの昆布和え

	使用量(g)	(目安量)
切干しだいこん	20	
こんぶ	5	7.5×15cm程度
油揚げ	30	
ちりめんじゃこ	6	大さじ1強
にんじん	50	1/2本
ごま油	7	小さじ2弱
しょう油	21	大さじ1+小さじ1/2
穀物酢	21	大さじ1+小さじ1強

- (作り方)**
- 切干大根は水の中でもみ洗いして、水を変えて戻す。
  - ①をしばって、食べやすい大きさに切る。
  - 人参はせん切りにする。
  - 油揚げは熱湯をかけて油を切っておく。
  - 昆布は水で戻して(戻し汁はすてない)細切りにする。
  - ②～⑤を昆布の戻し汁でゆでる。
  - ちりめんじゃこを乾煎り(からいり)しておく。
  - ごま油・しょう油・酢を合わせておき、材料をすべて入れて和える。