



釧路市認可保育園

第5回 ふるさと給食レシピ



H28.6.29

釧路市こども育成課

今回は音別産「ふき」「干し椎茸」・阿寒産「豚肉(阿寒ポーク)」を使ったふるさと給食メニューを実施しました。
「ふきと椎茸の混ぜご飯」は、音別山菜協同組合のふきと、ワークセンター音別の干し椎茸を使用し、ふきは、加工される前の2m近くある葉付のふきを、子供達のために寄贈して頂き、ふきが生育している大きさを知ることができました。
「阿寒ポークのおろしソース」は、阿寒産の阿寒ポークを使って、おろしソースをかけて食べました。
 今回はお肉のうま味が味わえるように、ステーキ風にして提供しました。おろしソースは、他のお料理にも合いますので、ご家庭でぜひお試しください。

※材料は大人2人+子ども2人分の廃棄量込みの分量

ふきと椎茸の混ぜご飯



食品名	使用量(g)	(目安量)
こめ	300	2合
ふき	95	皮をむいた廃棄後の量
豚肉(切り落としなど)	60	
人参	40	中1/4本
油揚げ	21	1枚程度
乾しいたけ	4	1枚
水	600	
(※椎茸の戻し汁 440ml を使用するのので、捨てない)		
清酒(日本酒)	6	小さじ1
こいくちしょうゆ	24	大さじ1+小さじ1
みりん	6	小さじ1
砂糖(上白糖)	6	小さじ2
塩	3	小さじ1/2
油	4	小さじ1

(作り方)

- 1.米をといで、ザルに上げておく。
- 2.干し椎茸はサツとふいて、分量の水で戻しておく。
(※戻し汁は捨てない)
- 3.ふきは半分に切って1cmの小口切りにする。
- 4.豚肉・油揚げ・椎茸は細かく切る。人参はさがきにする。
- 5.鍋に油をしいて、豚肉・ふき・人参・椎茸・油揚げを炒めて、椎茸の戻し汁・酒・しょう油・みりん・砂糖・塩で煮る。
- 6.⑤をザルに上げ、煮汁だけを入れて通常どおりの水加減に調整して炊く。
- 7.炊き上がり後、⑤の具をのせて10分位蒸らしてから混ぜて出来上がり。

阿寒ポークのおろしソース



食品名	使用量(g)	(目安量)
豚肉肩ロース	240	
たまねぎ	30	小1/8個
大根	90	1/6本
にんにく(すりおろし)	1	1/5かけ程度
こいくちしょうゆ	12	小さじ1弱
砂糖(三温糖)	12	小さじ1
みりん	12	小さじ1強
清酒(日本酒)	12	小さじ1/2強
油	4	小さじ1

(作り方)

- 1.豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2.玉ねぎ・大根をすりおろし、水分を軽くしぼる。
- 3.鍋にAと②をすべて入れて、サツ煮立たせる。
- 4.フライパンに油をしいて豚肉を焼いて、③をかけて出来上がり。

A