

食改伝達講習メニュー

～「京丹後」百寿人生のレシピ～

主菜

干し魚煮（はたはた）

材料（4人分）

はたはた（干したのもの）…可食部 280g
水…100～150ml（魚がかぶる程度）

「調味料」

砂糖…小さじ4
しょうゆ…小さじ2
酒…大さじ2

<作り方>

- ① 鍋に水と調味料、ハタハタを入れ、落とし蓋をして煮含める。

副菜

白和え

材料（4人分）

大根…200g
にんじん…30g
塩…小さじ1/2
木綿豆腐…300g
炒りごま…大さじ4

「調味料」

酢…大さじ2
砂糖…大さじ4
しょうゆ…小さじ1

<作り方>

- ① 大根、人参は細長く切り、塩をしておく。
- ② 木綿豆腐は布巾に包んで重石をし、水をきっておく。
- ③ すり鉢に、炒りごまを入れてすり、豆腐も加えてなめらかにする。調味料を加えてさらにすり混ぜ、①の水気をしっかり絞ったものを加えて混ぜる。

副菜

けんちゃん煮

材料（8人分）

豆腐…300g
こんにゃく…250g
大根…300g
にんじん…150g
ごぼう…50g
里芋…200g
油揚げ…150g
だし汁…5カップ
サラダ油…大さじ2

「調味料」

しょうゆ…大さじ5
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
砂糖…大さじ2

<作り方>

- ① 豆腐は水切りして一口大に切る。こんにゃくは水から茹でてアク抜きし、そぎ切りにする。大根は色紙切り、もしくはいちょう切り、にんじん・ごぼうはそぎ切り、里芋は乱切り、油揚げは油抜きして一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れて、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃくを炒めて、だし汁を入れて煮る。
- ③ ②に里芋・油揚げ・豆腐を加えて、アクを取りながらひと煮立ちさせて、調味料を入れ、火を中火にして材料にしみこむまで煮込む。