



家庭で楽しめる初等部の味 第3号

今回は初等部で人気のおつゆ、沢煮腕(さわにわん)を紹介します。

仕上げにこしょうをきかせているので、これからの暑い季節にぴったりです。



りんご酢、
なんとはじめて
買いました！



ビーフンにはキャベツ
と香菜と昨夜のひき肉
炒め。



グリーンサラダの
ドレッシングで
作りました。



エンドウ入り、糸寒天
入り、ポン酢洗いで味
が染みます。



ワカメがなかったけど
作ってみました！



3cm角でキャベツを切る
ところで手が止まりました。
給食室ではどのように切っ
ているんだろう。

第2号をみて、たくさんの反響をいただきました。

沢煮碗

沢煮碗(さわにわん)とは、たっぷりのせん切り野菜と豚肉(脂身)を、調味した一番だしでさつと煮て作る吸い物のことです。

1. 下準備をする



材料を準備する。
干しいたけは戻しておく。



しらたきは下茹でする。

豚肉…細切り
ごぼう…ささがき
しらたき…3 cmくらい。
人参…干切り
干しいたけ…干切り
なす…縦に半割りにし
みょうが…縦スライス



POINT
削りぶし 20g は、大人の女性の手でしっかりひとつかみくらいです。



2. だしをとる



鍋に湯をわかし、削りぶしをいれる。弱火で1分たったら、火を止める。



削りぶしが沈んだら、ざるでこす。

3. 炒める・煮る



鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩こしょうをし、酒をふる。ごぼうをいれ炒める。かつおだしとしいたけの戻し汁をいれる。



ごぼうがやわらかくなったら、しらたき、人参、干しいたけを加え、調味料をいれてさつと煮る。

4. 味を調える



なすがやわらかくなったら、味を調える。こしょうをひとつふりし、みょうがを加えたら火を止める。



材料(8人分)

※800人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

かつおだし

削りぶし	20g (ひとつかみ)
水	1L
しいたけの戻し汁	100 ml
豚の薄切り肉	1枚(60g)
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
ごぼう	10 cm(50g)
サラダ油	少々
しらたき	小1/3袋(50g)
人参	1/3本(50g)
干しいたけ	2枚
なす	1本(50g)
みょうが	1個(20g)

調味料

塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

多めに作ったおだしで「夕食にもう一品」



だし巻きはご家庭の味があるかと思いますが、甘い卵焼きがお好きならいかがですか。

材料:

卵 3個・だし汁大さじ3
砂糖大さじ1強・塩小さじ1/6



おいしいだしでつくと、じゅわつとしみる良いお味。

調味液:

だし汁 500ml・砂糖大さじ2強
塩小さじ1/3・薄口しょうゆ小さじ1
みりん大さじ1弱

※高野豆腐を鍋にしき詰めて、調味液をひたひたになる程度いれ、落としぶたをして15分くらい煮る。



こんだて memo

初等部では、給食は削り節のみ、ランチョンは日高昆布と削り節を使って「だし」をとります。全校分のおつゆを作るときの削り節は、なんと2kg。一番だしだけではもったいないので、必ず二番だしも取ります。

使い終わっただしからも、水を絞って乾煎りすると、ふりかけや人参しりしり、あえもののトッピングなどに使えます。

ぎゅうにゅうものんでね。



青山風フライドチキン

下味をつけてもみ込むのがおいしく作るコツです。



材料(中学年 8人分)

鶏もも肉 2枚(600gくらいが目途)

業務用S&Bフライドチキンシーズニング 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1と1/2

揚げ衣 小麦粉・片栗粉を1:1.3くらい

揚げ油

作り方

- ①鶏もも肉を開き、1枚を4つに切る。
- ②①の鶏もも肉をビニール袋にいれ、
Aをよくもみこむ。(30分くらいおく)
- ③粉をつけて、余分な粉ははたく。
170℃の油であげる。できあがり。

POINT



ビニール袋でもみもみはお手伝いにぴったり

次回もお楽しみに。

