

芭蕉献立（月見の献立）

「栗ごはん・牛乳・小魚のゴマからめ・白菜漬け・しょうが入りのっぺい汁」

●栗ごはん

栗（皮をむいたもの）	15 g
塩	0.8 g
伊賀米コシヒカリ	80 g

1. 栗は適当な大きさに切り、蒸して冷やしておく。
2. 天塩は煎っておく。
3. 伊賀米コシヒカリを炊飯する。
4. 炊きあがった米飯に蒸した栗と塩を混ぜ合わせる。

●小魚のゴマからめ

わかさぎ	35 g	
酒	3.5 g	
でん粉	1.5 g	
てんぷら油	4 g	
調味料	水	2 g
	酒	1.5 g
	濃口しょうゆ	3 g
	みりん	2 g
	さとう	2 g
ごま	1.5 g	

1. わかさぎは酒で下味をつける。（1時間半ほど）
2. わかさぎに粉をつけて揚げる。（170℃10分程度）
3. ごまを煎る。
4. 調味料を合わせ煮立ててタレをつくる。
5. 揚げたわかさぎにタレとゴマをからめる。

## ●白菜漬け

はくさい	70 g
にんじん	5 g
0.5%の塩水	
たくあん漬	5 g
塩	0.2 g
薄口しょうゆ	0.5 g

1. はくさいは1枚ずつはがし流水で洗い、1 cmの短冊切りにし、0.5%の塩水でゆでて冷却する。
2. にんじんは皮をむき流水で洗い干切りにし0.5%の塩水でゆでて冷却する。
3. はくさい、にんじん、たくあん漬を塩とうす口しょうゆで和えて仕上げる。

## ●しょうが入りのっぺい汁

水	140 g
だし用かつお節	1.8 g
さといも	20 g
にんじん	15 g
だいこん	25 g
板こんにゃく	15 g
油あげ	3 g
調味料	薄口しょうゆ 6 g
	塩 0.2 g
	みりん 1 g
でん粉	1 g
水	3 g
おたふく生姜	1 g

1. 湯を沸かし沸騰直前にかつお節を入れ、静かな沸騰状態で5分間煮だし、こしてだし汁をつくる。
2. さといもは皮をむき流水で洗う。1/4に切って塩でもみ、水洗いしておく。
3. にんじんは皮をむき流水で洗い、いちょう切りにしておく。
4. だいこんは皮をむき流水で洗い、いちょう切りにしておく。
5. 板こんにゃくはザルに移し、水洗いし2 cm色紙切りにしたらゆでておく。
6. 油揚げは茹でて油抜きをし、干切りにする。
7. おたふく生姜は皮をむき流水で洗い、すりおろして汁をしぼっておく。
8. だし汁ににんじん・大根・こんにゃくを入れて煮る。さといも、油揚げを加え調味料で味をととのえ、しょうが汁、でんぷん水を加え、とろみをつけ火を消す。