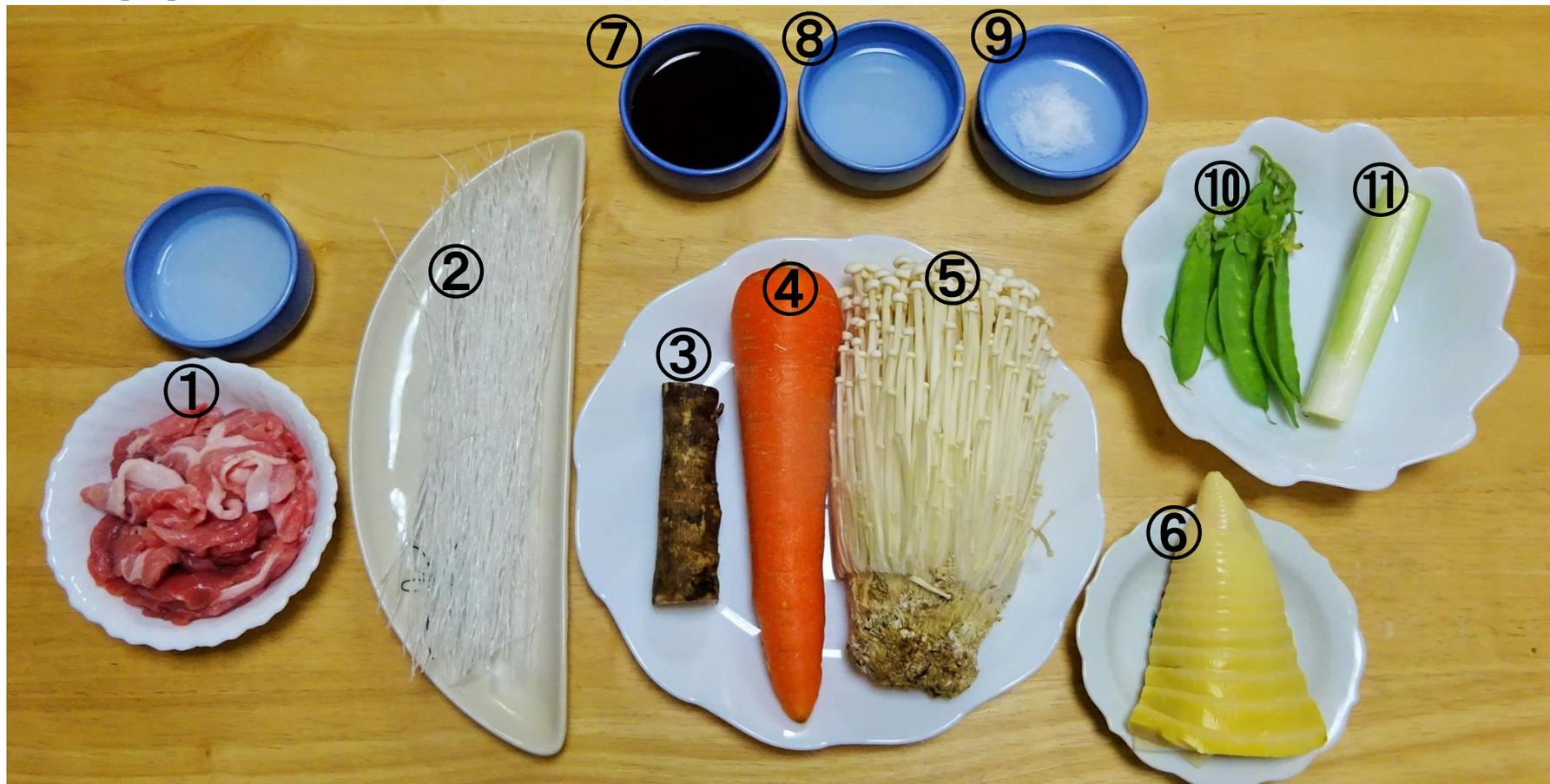


山北の学校給食レシピ 【沢煮椀(さわにわん)】



材料と分量(6人分)



- ① 豚もも肉 90g ・ 清酒 小さじ2
- ② 春雨 15g
- ③ ごぼう 7cm程度
- ④ にんじん 中1本
- ⑤ えのきたけ 1袋
- ⑥ 水煮たけのこ 小1/2本

- ⑦ しょうゆ 大さじ1強
- ⑧ 清酒 大さじ1
- ⑨ 食塩 小さじ1/2
- ⑩ きぬさや 6枚
- ⑪ 長ねぎ 10cm程度

材料と分量(6人分)

昆布だしのグルタミン酸と豚肉に含まれるイノシン酸との相乗効果でうまみがアップします！

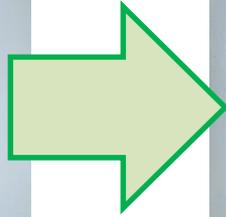
このレシピの分量だと、汁少なめ・具多めの煮物のような汁物になります。お好みで具材やだしの量を加減してください。

だし用昆布 約20cm ・ 水 1L

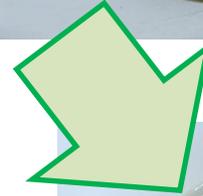
下ごしらえ 1



濡らしてかたく絞ったキッチンペーパーで表面を拭きます。



鍋に入れた水に浸します。
(コンロの火はまだつけない)

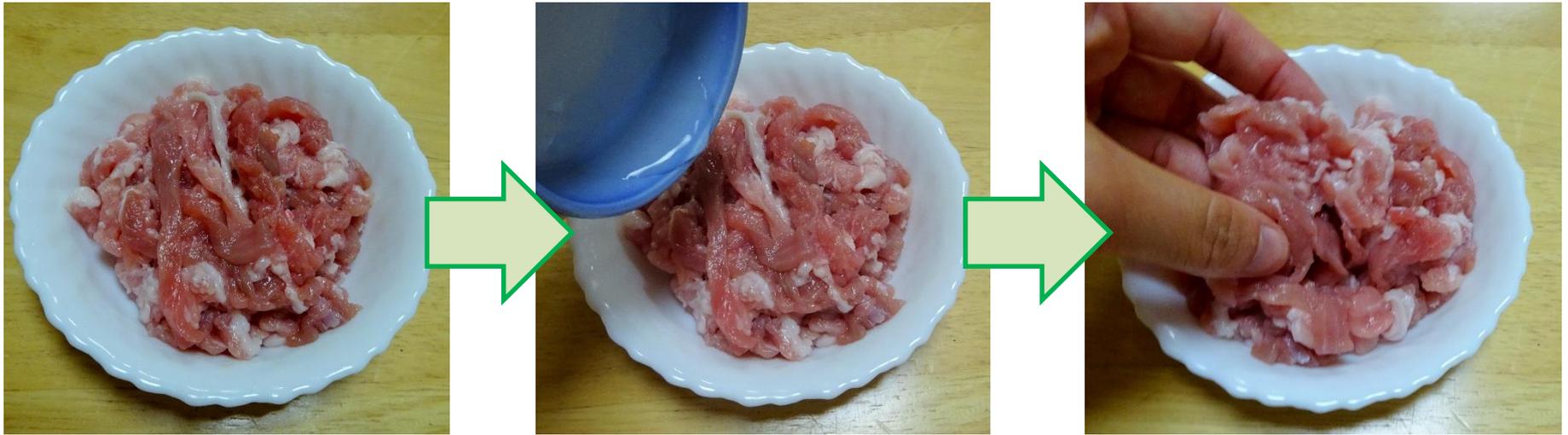


30分後...



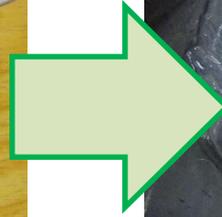
昆布を水に浸して30分ほど置く。

下ごしらえ 2



豚肉を細切りにし、酒をかけて揉み込む。

下ごしらえ 3



この後加熱するため、完全に戻さなくてもOK。(包丁で切れるかたさになれば十分です)



春雨を水に浸して戻し、3cm程度の長さに切る。

下ごしらえ 4



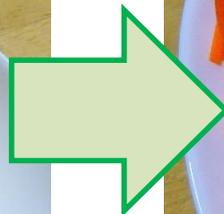
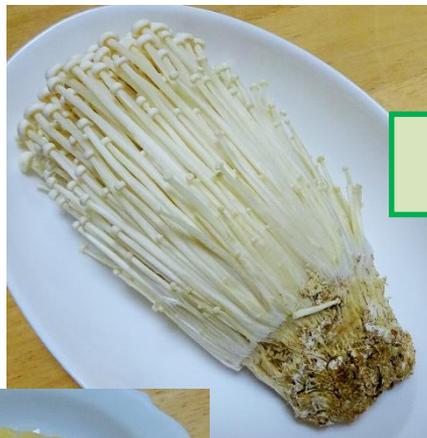
丸めたアルミホイルで強くこすると包丁を使わずに皮をこそげることができます。

酢水につけてあく抜きし、鉄製ではない鍋で調理することでごぼうの変色を防ぐことができます。



ごぼうの皮をこそげ落とし、ささがきにして酢水にさらす。

下ごしらえ 5



にんじん、たけのこは千切り、
えのきたけは石突きを切って
長さ3cmに切ります。

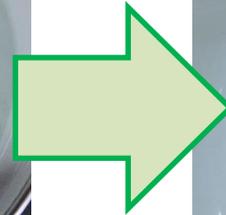
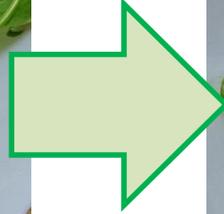


その他の野菜を切る。



ねぎは小口切り
にします。

下ごしらえ 6



きぬさやはすじを取って熱湯でさっとゆで、斜め干切りにする。

作り方 1



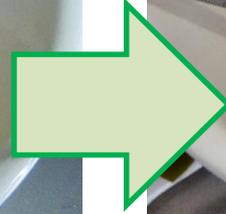
沸騰直前に昆布を
取り出します。

鍋を火にかけて、昆布でだしを取る。

作り方 2



アクが浮いてくるので、網で丁寧にすくいます。



昆布だしで豚肉、ごぼうを入れて煮る。

作り方 3



その他の具材を順に加えて煮る。

作り方 4



具材が煮えたら調味料を加え、仕上げにきぬさやとねぎを入れる。

完成！



薄味で、だしと具材の
うまみを感じる一品です。