



今月の郷土料理は、中国地方です。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

① いただき(鳥取)

材料(4人分)

米 1と1/2 cup

油揚げ(大きめがベスト) 400g

人参 1/2本(50g)

ゴボウ 10cm(30g)

干しいたけ 3枚

- ④
- 水 4cup
 - しょうゆ 大匙3
 - 砂糖 大匙2
 - みりん 大匙1
 - ほんだし 8g
 - 塩 1/2

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ② ゴボウはささがき、人参は1cmの短冊切りにする。干しいたけはもどしてうす切りにする。
- ③ 油揚げは三角形にして、切り目を入れて袋状にする。熱湯を回しかけて油抜きする。
- ④ ①の米、②のゴボウ、人参、しいたけを合わせて、③の油揚げに八分目ほどの量を詰め、つまようじで口を留める。
- ⑤ ナベに④を入れ、④を並べて落とし、たえて、強火にかける。
- ⑥ 煮立ったら中火にし、20分ほどコトコト煮て、汁がなくなってきたら煮詰め。

出典: AJINOMOTO PARK
ホームページより



② のりふで(島根)

材料(1人分)

ササミフレーク 30g

かんまどき 10g

大根 20g

人参 10g

葉ねぎ 5g

しょうゆ 4g

片栗粉 1.5g

からおだし 135g

岩のり 4g

作り方

- ① 大根、人参は1cmの短冊切りにする。葉ねぎは小口切りにする。かんまどきは湯をかりて油抜きする。
- ② ナベにだし汁、大根、人参、かんまどきを入れて煮る。
- ③ ササミフレーク、しょうゆを入れて調味する。
- ④ 水溶き片栗粉をとりまきつけ、最後に岩のり、葉ねぎを加える。

出典: 株式会社 SN食品
研究所
ホームページより

☆保育園の給食ではササミフレークの代わりに
とり肉を炊きこみで作りました。

