

近江牛のしぐれ煮

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

ざいりょう 《材料》	にんぶん 4人分	ひとりぶん 1人分
おうみぎゅう き お 近江牛切り落とし	100g	25g
つち 土しょうが	2g	0.5g
こいくちしょうゆ	30g	7.5g
じょうはくとう 上白糖	18g	4.5g
みりん	22g	5.5g
せいしゅ 清酒	22g	5.5g



《作り方》

- ① 土しょうがは皮をむいて千切りにする
- ② ①をお鍋に入れ、煮立ったら牛肉を入れる
- ③ 煮汁が無くなるまで煮る。注) 水分がすぐなくなるので焦がさないようにします

おうみうし さんだいわぎゅう ひと ねんじょう
近江牛は三大和牛の一つ、400年以上の
れきし も にほんさいこ うし
歴史を持つ日本最古のブランド牛です。

《必要な道具》

なべ さいばし ... など
鍋、菜箸 ... 等

でっち羊羹

ざいりょう 《材料》	ほんぶん 2本分	ほんぶん 1本分
こしあん	200g	100g
じょうしんこ 上新粉	40g	20g
みず 水	40g	20g
たけ かわ 竹の皮	2枚	1枚
アルミホイル(竹の皮がなければ)	適量	適量



参考資料：農
林水産省ホー
ムページ「う

《作り方》

- ① 蒸し器の用意をします。竹の皮を濡らし、端の方を割いてひもを2本作ります
- ② ボールにこしあんと上新粉を入れてしゃもじで混ぜます
少しずつ水を入れて耳たぶくらいのやわらかさにする
- ③ 竹の皮の真ん中に②の半分を載せて細長く形をつくる
- ④ 細長い方を先に折り込み、次に両端を折り、割いた紐で巻いて止めます
- ⑤ 蒸し器に並べて蒸気が上がってから中火で15分ほど蒸し、冷めます

しが しょくぶんかざい
滋賀の食文化財
の一つです

《必要な道具》

ボウル(中)、蒸し器、ビニール手袋、しゃもじ、へら ... 等

ビワマスのねぎだれがらめ

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

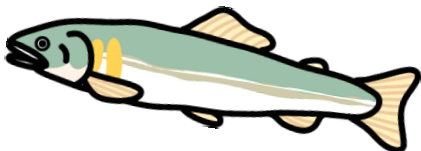
ざいりょう 《材料》	にんぷん 4人分	ひとりぶん 1人分
ビワマス	4切れ	1切れ
しお 塩] 下味	少 々
こしょう		少 々
でんぷん	40g	10g
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	0.6g
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4	0.3g
あぶら 油	大さじ1/2	1.5g
しろ 白ねぎ	10cm程度	5g
さとう 砂糖] (A)	大さじ1+1/3
す 酢		大さじ1/2
こいくちしょうゆ		大さじ1/2強
みず 水		大さじ1+1/3

《作り方》

- ① オーブンを230℃に設定し予熱しておく
- ② ビワマスに下味の塩こしょうをふり、でんぷんをつける(ビニール袋に入れてふる)
- ③ 天板にオーブンシートをしく
- ④ ③にビワマスをのせ、オーブンで15分焼く
- ⑤ 〈ねぎだれをつくる〉白ねぎを小口切りにする
- ⑥ フライパンに油をひき、しょうがとにんにくを炒める(弱火)
- ⑦ 白ねぎを入れて炒め、火がおったら調味料(A)を入れる
- ⑧ ⑦に焼けたビワマスを入れて、たれをからめる

《必要な道具》

まな板、包丁、バット(中)、
フライパン、木しゃもじ、菜箸 … 等

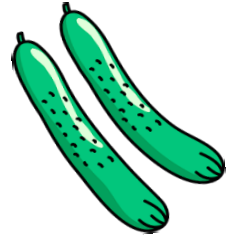


びわ湖でとれたビワマスを使います。
ビワマス以外の魚でもおいしく食べられます。

味つけきゅうり

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

ざいりょう 《材料》	にんぷん 4人分	ひとりぶん 1人分
きゅうり	小さめ2本	40g
しお 塩	0.8g	0.2g
こ 濃い口しょうゆ	24g	6g
じょうはくとう 上白糖	16g	4g
す 酢	小さじ1弱	1g
ごま油 ごま油	小さじ1/2	0.3g
いりごま	ひとつまみ	0.5g



《作り方》

- きゅうりは蛇腹切りにする
- 2~3cmに切る
- ②に塩をもみこんでしばらく置く
- さっと水洗いして、水気をしぼる
- ポリ袋に④のきゅうりと①の調味料を入れてもんで空気を抜いてしぼる
- 冷蔵庫に入れて冷やす
- 盛り付けたら、フライパンで炒ったごまを振りかける

《必要な道具》

まな板、包丁、菜箸、ポリ袋、フライパン
ビニール手袋、ざる、ボウル（中）、計量スプーン… 等

夏が旬のきゅうりは、カリウムという

成分が多く含まれます。

カリウムには、むくみをとったり体を

冷やす効果があると言われてるので

暑い時期に食べていただきたい野菜です

蛇腹切りは包丁の練習にもなります。

きゅうりの両脇に菜箸を置いて
切れ目を細かく菜箸の所まで入れる、
裏返して同様に切れ目を細かく入れる。

味つけも自分好みに仕上げられ、

簡単につくれます。

食欲がないときにもおすすめ!

とうがんのすまし汁^{じる}

※1人分は小学4年生の給食に提供される量になります

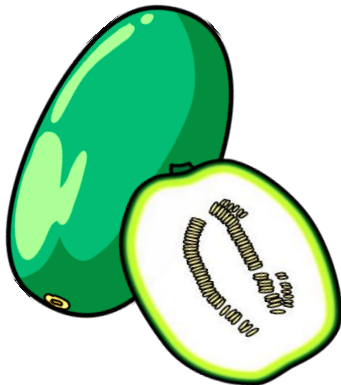
ざいりょう 《材料》	にんじん 4人分	ひとりぶん 1人分
とりにくこまぎ 鶏肉小間切れ	120g	30g
とうがん	140g	35g
にんじん	20g	5g
みつば	20g	5g
とうふ	80g	20g
うすくちしょうゆ	8g	2g
しお 塩	2g	0.5g
わふう 和風だし	4g	1g
みりん	2g	0.5g
みず 水	600m l	150g

《作り方》

- ① とうがんはわたと皮をとり、2cm角に切る
- ② にんじんは薄いいちょう切り、豆腐は1cm角、みつばは1cm幅に切る
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸かす
- ④ 鶏肉⇒にんじん⇒とうがん⇒とうふの順に入れる
- ⑤ 調味料①を入れひと煮立ちさせ、みつばを入れる

《必要な道具》

まな板、包丁、
鍋(中)、菜箸、おたま … 等



とうがんは名前だけ見ると冬が旬の野菜と思われませんが、

夏が旬の野菜です。夏に収穫したものが冬まで保存

しておけることからこの名前が付いたようです。

あまりメジャーな野菜ではないですが、夏の給食では

よく使われます。

ぜひおうちでも作ってみてください♪

スープ以外では、そばろ煮やあんかけ煮にして食べら

れることが多いです。