

近江牛のしぐれ煮

材料	4人分	1人分
近江牛切り落とし	100g	25g
土しょうが	2g	0.5g
こいくちしょうゆ	30g	7.5g
上白糖	18g	4.5g
みりん	22g	5.5g
清酒	22g	5.5g

作り方

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

必要な道具

鍋、菜箸 ... 等

近江牛は三大和牛の一人
歴史を持つ日本最古の

すじえびのだいこんもち

材料	4人分	1人分
すじえび	40g	10g
だいこん	160g	40g
でんぷん かたさをみて調整	40g	10g
鶏がらスープの素	10g	2.5g
ごま油	12g	3g

作り方

- すじえびは洗ってごみ等を取り除き水気を切る
- だいこんはすりおろしてペーパータオルで軽く水気を切る
- すじえびはフードプロセッサーで細かくする
- ②、③と④を合わせてよく混ぜ合わせ、6等分にし、丸く形を整える
(やわらかすぎたらでんぷんをたし調整します)
- フライパンにごま油の半分を入れ④を並べてから火をつける
- 弱火でゆっくり焼き、ひっくり返す。残りのごま油を回し入れ弱火で

ひつよう どうぐ
《必要な道具》

フードプロセッサー、おろし器^き、ボール、ザル、ゴム
手袋^{てぶくろ}、フライパン、フライがえし … 等^{など}

あじ 味つけきゅうり

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	1本	30g
しお 塩	0.4g	0.1g
こいくちしょうゆ	12g	3g
じょうはくとう 上白糖	④ 4g	1g
す 酢	小さじ1/2	1g
ごま油	小さじ1/3	0.3g
いりごま	ひとつまみ	0.5g

つく かた 《作り方》

- ① きゅうりは蛇腹切りにする(下記参照) かんたん 簡単につくれ、包丁
- ② 2～3cmに切る
- ③ ②に塩をもみこんでしばらく置く
- ④ さっと水洗いして、水気をしぼる
- ⑤ ポリ袋に④のきゅうりと④の調味料入れてもんで空気を抜いてしぼる
- ⑥ 冷蔵庫で冷やす
- ⑦ 盛り付けたら、フライパンで炒ったごまを振りかける

ひつよう どうぐ 《必要な道具》

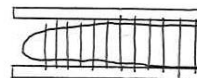
いた ほうちょう さいばし ぶくろ
まな板、包丁、菜箸、ポリ袋、フライパン
てぶくろ ざる、ボウル(中)、計量スプーン…

なつ しゅん
夏が旬のきゅうりは、カリウムという
せいぶん おお ふく
成分が多く含まれます。

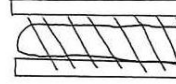
カリウムには、おくみをとったりからだ
ひ こうか
冷やす効果があると言われているので
あつ じき た やさい
暑い時期に食べていただきたい野菜です。

蛇腹切りにする
きゅうりの両脇に菜箸(さいばし)をさし、
①まっすぐに切り込みを入れます。

- ②くるっ
- ③ななめに切りまわす



*細かく ナマモノ



あじ 味つけも じぶんごの 自分好みに しあ 仕上げられ、 しょくよく 食欲がないときにも びん おすすめの1品です

とうがんのすまし汁^{じる}

※1人分は小学4年生の給食

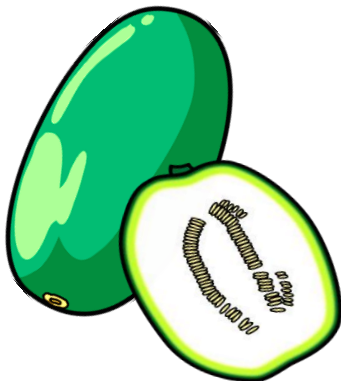
ざいりょう 《材料》	にんぶん 4人分	ひとりぶん 1人分
とりにくこまぎ 鶏肉小間切れ	120g	30g
とうがん	140g	35g
にんじん	20g	5g
みつば	20g	5g
とうふ	80g	20g
うすくちしょうゆ	8g	2g
しお 塩	2g	0.5g
わふう 和風だし	4g	1g
みりん	2g	0.5g
みず 水	600ml	150g

《作り方》

- ① とうがんは わた と皮^{かわ}をとり、2 c m角^{かく き}に切る
- ② にんじんは薄^{うす}いちょう切り、みつばは1 c m幅^{はば き}に切る
- ③ 鍋^{なべ}に分量の水^{ぶんりょう みず}を入れて沸^いかす
- ④ 鶏肉^{とりにく}⇒にんじん⇒とうがん⇒とうふ^{じゆん い}の順^いに入れる
- ⑤ 調味料^{ちようみりよう}①を入れひと煮立^いちさせ、みつばを入れる

《必要な道具》

まな板^{いた}、包丁^{ほうちよう}、
鍋^{なべ} (中^{ちゆう})、菜箸^{さいばし}、おたま … 等^{など}



とうがん なまえ み ふゆ しゆん やさい
冬瓜は名前だけ見ると冬が旬の野菜と
なつ しゆん やさい なつ しゆうかく
夏が旬の野菜です。夏に収穫したもの
しておけることからこの名前が付いた
なまえ つ
あまりメジャーな野菜ではないですが、
よく使^{つか}われます。

ぜひうちでも作^{つく}ってみてください♪
スープ以外^{いがい}では、そぼろ煮^にやあんかけ

れることが多^{おお}いです。

しほん だい 師範台にて あんを7本分作る。たけ かわ ま 竹の皮に巻くのは各班で かくほん

でっち羊羹

ざいりよう 《材料》		ほんぶん 1本分
こしあん		100g
じょうしんこ 上新粉	まぜる	20g
みず 水		20g
たけ かわ 竹の皮		1まい 枚
アルミホイル(竹の皮がなければ)		てきりよう 適量

つく かた
《作り方》

- ① 蒸し器の用意をします。竹の皮を濡らしやわらかくなったら水気をふ
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
- ⑤ 蒸し器に並べて蒸気が上がってから中火15分ほど蒸し、冷まします

ひつよう どうぐ
《必要な道具》

ボウル（中）、蒸し器、ビニール手袋、しゃもじ、へら

ごはん

※1人分は小学4年生の給食

ざいりよう 《材料》		ひとりぶん 1人分
こめ 米		70g

つく かた
《作り方》

- ① 米をとき、水を入れて炊く

ひつよう どうぐ
《必要な道具》

すいはんき 炊飯器、しゃもじ … など



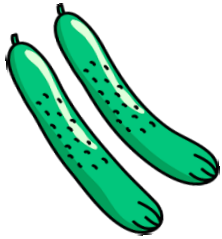
ねんいじょう
つ、400年以上の
ブランド牛^{うし}です。

うにします

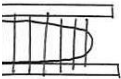


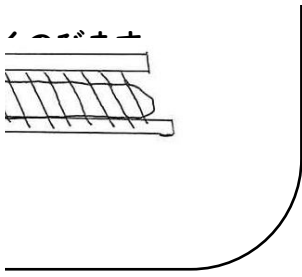
や
焼きます





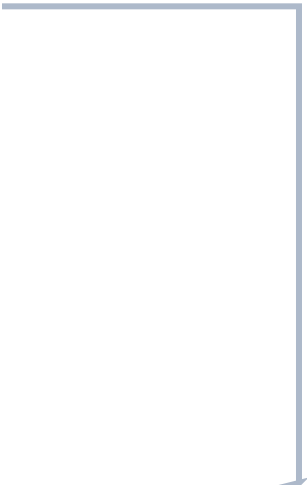
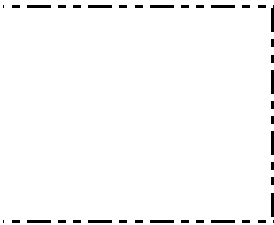
チャレンジ！
割りばし)を置いて
入れる







まに提供される量になります







参考資料：農
林水産省ホー
ムページ「う

と
き取ります

しが しょうぶんかざい
滋賀の食文化財
ひと
の一つです
す

… など



まに提供される量になります



.....