

給食だより

2017年

3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

おいしのだしの取り方

昨年度より、法人あおぞらでは、3園栄養士・調理師の資質向上のため、佐々木秀樹さんを講師に迎え「調理研修」を年4回行っています。

佐々木さんは、あおぞらふれあいまつり in 谷津で毎年出店している、金沢文庫駅近くの飲食店「来龍^{くりゅう}と虎」の店長です。名だたる会席料理店で腕をふるい、和食の料理教室の講師経験もあります。鮮度にこだわった魚介類やフグ料理、すっぽん料理など幅広い料理が味わえるお店です。

今回は、研修で教えていただいた、おいしのだしの取り方を紹介します！

一番出汁はすまし汁に、二番だしは筑前煮などの煮物料理に最適です！



だしの割合

水 1.8リットル : 昆布 30g : かつお節 40g

作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、火にかける。
 - 沸騰しそうになったら、弱火にして煮る。
(注) グツグツと煮ないように気をつける。
 - アクを取ったら昆布を取り出し、火を止めてからかつお節を入れ、沈ませる。
 - かつお節が沈んできたら、こして出来上がり！(一番だし)
- * 鍋に水を入れ、使用した昆布とかつお節を再度煮れば、「二番だし」になります！

顆粒のだしを使う時も、
こすことでエグみが出ず、
美味しく仕上がるそうです！

ひなまつりに！

～ はまぐりの潮汁 ～

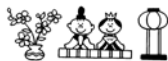
10kcal/人 (大人2人、子ども2人分)

材料

- ・はまぐり 8個
- ・三つ葉 20g
- ・一番だし 5カップ
- ・醤油 大さじ1弱
- ・食塩 小さじ1/2

作り方

- ① 一番だしは、上記の作り方で作っておく。
- ② 三つ葉は、洗って水気を切り2cm幅に切る。
- ③ はまぐりは、砂抜きし、流水でこすり洗いする。
- ④ 鍋にだし、はまぐりを入れて中火にかけ、殻がいたらアクを取る。
- ⑤ 調味料を加えたら火を止め、三つ葉を加えて出来上がり！



二番だしを使用して！

～ 筑前煮 ～

90kcal/人 (大人2人、子ども2人分)

材料

- ・鶏肉 250g
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう 1/3本
- ・れんこん 1個
- ・竹の子水煮 50g
- ・焼き竹輪 100g
- ・二番だし 1カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1強
- ・醤油 大さじ1

作り方

- ① 二番だしは上記の作り方で作っておく。
- ② 鶏肉は一口大に切る。人参、ごぼう、れんこん、竹の子と焼き竹輪は乱切りにする。
- ③ 鍋にだしを入れて火にかけ、鶏肉を煮る。
- ④ 鶏肉に火が通ったら②の食材を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、砂糖、みりん、醤油を加えて煮詰めていけば出来上がり！