

今月の応募献立

(1月分)

献立名	じぶ煮
	

材 料 名 (4人分)	鶏もも肉 160g 酒 1g しょうゆ 1g でん粉 8g 小麦粉 8g 揚げ油 適宜 たけのこ水煮 60g にんじん 80g	だいこん 80g こまつな 40g なまふ 60g 干しいたけ 4g しょうゆ 20g さとう 12g みりん 4g かつおぶし 適宜
--------------------	--	--

作 り 方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉を一口大のそぎ切りにし、酒、しょうゆに漬け込み、下味を付ける。 ② たけのこ、にんじん、だいこんをちょう切りに、なまふは一口大に切る。干しいたけは水に戻して、薄く切る。でん粉、小麦粉を混ぜておく。かつおぶしでだしをとる。 ③ 下味を付けた鶏肉に、混ぜたでん粉、小麦粉で衣を漬けて、180℃の油で揚げる。 ④ かつおだして、たけのこ、にんじん、だいこん、干しいたけを煮る。 ⑤ 野菜が煮えたら、なまふ、調味料を加える。 ⑥ 揚げた鶏肉とこまつなを加える。
--------------------	---

<裏面へ>

献立の特長	<p>「じぶ煮」とは、石川県金沢市の郷土料理で、鴨肉もしくは鶏肉をそぎ切りにして、小麦粉をまぶし、だし汁にしょうゆ、さとう、みりん、酒を合わせたもので鶏肉(鴨肉)、麩、しいたけ、青菜などを煮た料理です。</p> <p>名前の由来は、「じぶじぶと煮る」「人名にちなむ」など諸説あります。</p> <p>まぶした粉が肉のうまみを閉じ込め、汁にとろみをつけます。肉や野菜、きのこ、麩などのたくさんの食材が入り、1品で栄養たっぷりです。また、とろみのついた汁は、料理を冷めにくくし、体を温め、寒い冬に最適です。</p> <p>給食では、大量調理の都合上、鶏肉を一度揚げていますが、ご家庭では野菜を煮た汁に、衣をつけた鶏肉を最後に加えると、本来のじぶ煮のように仕上がります。</p>
-------	--