

しもつかれ

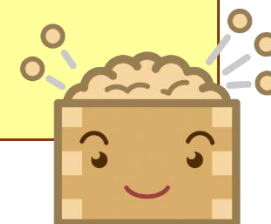
レシピの紹介

子どもたちが食べやすいように、
材料の割合が工夫されています。

材料	4人分(g) 重量	目安単位 (個数・小さじ等)
鮭の切り身	60	
大根	200	中 1/5 本
にんじん	40	中 1/4 本
大豆	12	
油揚げ	14	1/2 枚
しょうゆ	6	小さじ 1
塩	1.2	小さじ 1/5
酒かす	8	

【作り方】

1. 鮭は角切りにし、オーブンなどで軽く焼くか、下ゆでする。大根とにんじんは、鬼おろしですりおろす。
2. 大豆の乾物は、ゆでてもどす。油あげは、干切りにする。酒かすは、水で溶いておく。
3. 大根・にんじん・大豆を、すりおろした野菜の汁を使い、弱火で煮込む。(汁気が無ければ水を足す)
4. 全体がしんなりしたら、鮭・油あげ・酒かすを入れ、さらに煮込む。
5. 調味料を入れて味を調える。



コツ・ポイント

鬼おろしが無い場合は、粗みじん切りが良い。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。しもつかれとは、栃木県の伝統的な郷土食で、各家庭で受け継がれてきた味付けがあり、お赤飯と一緒に稲荷神社に供え、農作物の豊作と暮らしの安全を願って初午の時に作られています。

