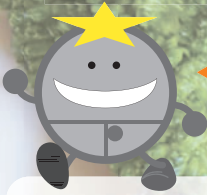


ふれ愛 クッキング × ふれあい給食



ふれ愛クッキングでは、社会福祉法人大津市社会福祉協議会が取り組まれている「ふれあい給食サービス」のレシピを紹介しています。

ふれあい給食サービスとは？

地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と地域の見守りや孤立防止のために、月に1度地域ボランティアの方が手作りのお弁当を届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。ふれあい給食サービスについては、大津市社会福祉協議会までお問い合わせください。

今回は南郷学区社会福祉協議会のふれあい給食におじゃましました！お料理していただいたのは、南郷学区健康推進連絡協議会の皆様です。愛称ヘルスマイトとして地域の保健衛生や健康づくりに取り組まれている協議会の皆さん。この日もお揃いのエプロンを身につけ、チームワーク良く調理をされていました。



平成29年12月17日の献立

- 菜飯
- 鯖の煮付け
- 大根と豚肉のプルコギ風
- ポテトサラダ
- りんご

鯖の煮付け 材料 (4人分) 289kcal/人

- 鯖切り身 4切れ
 〈調味料〉 酒 90cc
 みりん 大さじ4
 砂糖 大さじ2
 濃口しょうゆ 大さじ3
 生姜 ひとかけ

工夫のひと品

プルコギ風に使った大根の葉をサッと塩ゆで、みじん切りにします。昆布茶で味付けし、ご飯とまぜ、白ゴマをかければ菜飯の出来上がり！



①鯖の切り身を湯通しします。



②生姜は皮をむき、繊維にそって針生姜にします。



③鍋に酒、みりん、砂糖を入れ火をかけ、生姜をちらし、煮立ったら鯖を並べ入れ、強火にします。



④鯖の表面が固まったら中火にし、煮汁が半分程度になったらしょうゆで味付け、鍋を回しながら煮つけ、汁がなくなれば完成です。



《コメント》

毎回、旬の食材を使うよう心がけています。今回なら鯖と大根ですね。プルコギ風のような目先の変った一品も取り入れ、楽しんでいただける献立にしています。

(南郷学区健康推進連絡協議会の皆さん)

ココがポイント

青魚の臭みをとるために、湯通しと生姜は必須です。湯通しは、煮崩れを防ぐ効果もあります。煮付ける時に、箸で触り過ぎると身が崩れてしまうので、鍋を回しながら味を行きわたらせましょう！

次回は大石学区にお問い合わせの予定です☆

広 告

編集後記

西高東低の冬型の気圧配置になると北西の風が吹いて寒い冬を感じます。この時期は粕汁を楽しみに作っています。読者の皆さまが温まる紙面作りを心がけていきますのでどうぞよろしくお願ひします。

(やま)