

鮭のきのこ豆腐あんかけ

※給食では、豆腐、椎茸を使用していません。写真は給食で提供する料理です。

<材料>※2人分

- ・生鮭（切り身）…2切れ（1切れ80g）
 - ・絹ごし豆腐…300g
 - ・椎茸…2個
 - ・しめじ…1／4パック
 - ・舞茸…1／4パック
 - ・えのき…1／4パック
 - ・長ネギ…1／4本
 - ・おろし生姜…小さじ1
 - ・薄力粉…小さじ1
 - ・塩…適量
 - ・サラダ油…適量
- 【A】
- ・出汁…200cc
 - ・薄口醤油…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
- ※水溶き片栗粉は、片栗粉…大さじ2 + 水…大さじ2



▲野崎洋光氏と東部学校給食センターのコラボメニュー

<作り方>

- ① 鮭の切り身は、両面に薄く塩を振り10分置く。表面に出てきた水分を洗って水気を拭く。
- ② 手で崩した豆腐をザルに置き、水気を切る。
- ③ 椎茸は、石付きを落としスライスする。しめじは、石付きを取り、1本ずつほぐす。
舞茸は、適当な大きさに手でほぐす。えのきは、石付きを落とし半分の長さに切る。
- ④ ③のきのこ類を全て合わせ、熱湯にサッと浸し、ザルに上げて水気を切る。
- ⑤ 長ネギは、小口切りにして晒に包み、水の中で揉むように洗って水気を絞り、洗いネギを作る。
- ⑥ ①の鮭に薄力粉を刷毛でまぶし、フライパンに薄く油をひき、両面をゆっくり焼き上げる。
- ⑦ 鍋に【A】、②、④を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

▼鮭のきのこ豆腐あんかけ



ひじきのいろどり煮

<材料>※4人分

- ・芽ひじき…15g (戻して100g)
- ・ベーコン (スライス) …50g
- ・三色パプリカ (緑・赤・黄) …各50g
- ・サラダ油 …小さじ2

【A】

- ・水…100cc
- ・醤油…20cc
- ・みりん…20cc
- ・砂糖…大さじ1

▼ひじきのいろどり煮



<作り方>

- ① 水につけて戻したひじきは、サッと茹でてザルに上げて水気を切る。
- ② ベーコンとパプリカは3cmの長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のひじきを入れて水分を飛ばすように炒める。
- ④ ③に【A】の材料を合わせて加え、中火で煮る。煮汁が1/3位になったら②を加えて煮詰める。



野崎洋光氏は福島県石川郡古殿町出身。
令和5年度県外在住功労者知事表彰を受賞。
日本料理店「分けとく山」元総料理長。
アテネオリンピックでは野球日本代表チームの
総料理長を務めた。

鶏肉とじゃがいものスープ

<材料>※5人分

- ・じゃがいも…100g
- ・鶏むね肉…200g
- ・水…600cc
- ・薄口醤油…25~26cc
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

▼鶏肉とじゃがいものスープ



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて小角に切る。
- ② じゃがいもと鶏肉を熱湯で霜降りして、水で洗って水気を切る。
- ③ 鍋に水、①のじゃが芋、②の鶏肉を入れて火にかけ、80℃の温度を保ちながら20分茹でたら鶏肉を引き上げてバットに移す。
- ④ ③のじゃがいもをフードプロセッサーにかけてペースト状にし、茹で汁を入れながら、ちょうど良い濃度にのばしていき、薄口醤油で味を整える。