


『しろなのあったかみぞれ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 武村 葉月

 帝塚山学院大学

しろなのあったかみぞれ

<材料 (4人分)>

しろな	1株 (130g)
豚こま切れ肉	200g
にんじん	1/2本 (110g)
しいたけ	3個 (65g)
もやし	1袋 (200g)
しょうが	5g
大根	1/2本 (480g)
* 上半分が望ましい	
一番だし	500ml
砂糖	小さじ1 (4g)
薄口しょうゆ	小さじ2 (15g)
塩	3g

<一番だしの取り方 (500ml分)>

- ① 鍋に水700mlと昆布10gを入れる。
- ② 中火で加熱し、沸騰する前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したらかつお節15gを入れ、火をとめる。
- ④ かつお節が沈んだら、ペーパータオルで絞らないようにこす。

<作り方>

- ① 大根、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② しろなはざく切りにし、豚肉は一口大に切る。
- ③ にんじんは輪切りにしてから好みの型で型抜きする。
- ④ しいたけは薄切りにし、もやしは洗っておく。
- ⑤ 鍋に一番だしを入れ、しろなの茎、にんじん、しいたけをいれ、ふたをして弱火で10分煮る。
- ⑥ 砂糖、しょうゆ、塩を加えて味付けする。
- ⑦ もやしを入れたらすぐに豚こま切れ肉を入れる。
* もやしで温度が下がり、そこに豚肉を加えることでお肉が柔らかく仕上がります。
- ⑧ 中火で5分煮て、豚肉に火を通す。
- ⑨ アクをとり、しろなの葉を加え、さらに中火で3分煮る。
- ⑩ ①を加え、蓋をして弱火で5分煮る。
- ⑪ 器に盛り付ける。

<アピールポイント>

子どものころから和食に親しめるように、昆布とかつお節でだしをとりました。
にんじんも加えて、彩りよく仕上げています。柔らかく煮込んでいるので、食べやすい食感です。