



テーマ 「まごはやさしい」を作って食べよう

献立名 しゅしょく 主食 な 菜めし

しゅさい 主菜 ぶりだいこん

ふくさい 副菜 みずなとりんごのサラダ

しるもの 汁物 さつまいもときのことわかめのみそ汁

デザート きなこあめ

### ぶり

「寒ぶり」といって、寒い冬にあぶら脂がのっておいしい。

大きくなるにつれて名前が変わるのでしゅっせうお出世魚という。

ツバス (15cm くらい) →ハマチ (40cm くらい) →メジロ (60cm くらい) →ブリ (1m くらい)

えんぎ縁起のよい魚としてお正月に食べる習慣がある。EPA・DHAが多い。

### みずな

京都で古くから栽培されていたので、きょうな京菜ともよばれる。

色のこい野菜の一つで、ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、

しよくもつ鉄分、食物せんいが多く含まれている。

かぜ予防、便秘予防によい。



### 菜めし

<材料> (6人~8人分)

米・・・3カップ (炊飯器用)

酒・・・20ml

塩・・・2g

だいこんの葉・・・80g

いりごま・・・8g

<作り方>

1. **米を洗ってたく** 米は洗って炊飯器に入れ、酒、塩を加え、3カップの目もりまで水を入れ、30分くらい吸水させてから、スイッチを入れてたく。
2. **だいこんの葉をゆでる** だいこんの葉はゆでて、小さく切る。
3. **混ぜ合わせる** たき上がったごはんに、だいこんの葉といりごまを混ぜ合わせる。



白い根には、ジアスターゼという

こうそ酵素が多いので消化を助けてく

れる。ビタミンCが多く含まれる。

葉は色のこい野菜で、ビタミンAとCが多く含まれている。



## ぶりだいこん

<b>&lt;材料&gt; (6人分)</b>	
ぶり・・・90g くらいの切り身 4 切	水・・・2.5 カップ (500ml)
だいこん・・・500g	砂糖・・・大さじ 2 (20g)
しょうが・・・20g	濃口しょうゆ・・・大さじ 3 (55g)
	酒・・・大さじ 2 (30ml)

### <作り方>

- 材料を切る**
  - ① だいこんは 2cm くらいのはばのいちょう切り (半月切り) にして、ほうちょうで皮をとる。
  - ② ぶりは 1 切を 3 つに切る。 **ぶりをさわったあとは、かならず**
  - ③ しょうがはうすく切る。 **手を洗剤で洗いましょう。**
- ゆでる**
  - ① なべに **だいこん** を入れ、かぶるくらいの水を入れて点火し、沸騰してから約 10 分間ゆでる。あみじゃくしですくって煮るなべにうつす。
  - ② だいこんと同じお湯で **ぶり** をさっとゆでる。あみじゃくしの上にぶりを 2 切れずつのせてお湯につけ、色が変わったならあみバットの上のせる。それをくり返し 12 切れともゆでる。
- に 煮る**
  - ① だいこんの入ったなべに水 2.5 カップ (500ml) を入れ、しょうが、調味料を入れ、だいこんを約 10 分間煮る。
  - ② その中に、ぶりを入れて、さらに 10 分間煮て火を消す。
- もりつける** できあがったらぶりとだいこんを器にもりつけ、煮汁を少し入れる。



## みずなとりんごのサラダ

<b>&lt;材料&gt; 6人分</b>	
みずな・・・1 束 300g	ピーナッツ・・・30g
りんご・・・中くらい 1/2 個 (150g)	ドレッシング・・・大さじ 2
(塩・・・1g)	

### <作り方>

- みずなをゆでる** みずなはふつとうした湯でさっとゆで、水にとって色どめし、水分をしぼり 3cm くらいの長さに切る。
- りんごを切る** 2 分の 1 個のりんごは、4 等分に切り、芯を取り 3~5mm くらいの厚さのいちょう切りにして、塩水にくぐらせる。
- ピーナッツをくだく** ピーナッツはポリ袋に入れ、すりこ木で軽くたたきくだく。
- 材料をまぜあわせる** みずな、りんご、ピーナッツをドレッシングであえる。

## さつまいもときのこのみそ汁

<b>&lt;材料&gt; 6人分</b>	
さつまいも・・・200g	水・・・5 カップ (1000ml)
しめじ・・・50g (1/2 パック)	にぼし・・・20g
乾燥わかめ・・・6g	みそ・・・50g
油あげ・・・30g	ねぎ・・・10g

### <作り方>

- だし汁をとる**
  - ① にぼしは頭とはらわたを取りのぞき、なべに分量の水を入れて 30 分くらいつけておく。
  - ② 火にかけ、ふつとうしたら弱火にして 5 分くらい煮てからあみじゃくしで、にぼしを取り出す。
- 材料を切る**
  - ① さつまいもは、きれいに洗って、皮つきのまま 1.5cm くらいの厚さの食べやすい大きさ (いちょう切りまたは半月切り) に切る。
  - ② しめじは、石づきをとりほぐす。大きいところは、2 つくらいに切る。
  - ③ わかめは水につけてもどす。
  - ④ 油あげは 5mm くらいのはばのたんざく切りにする。
  - ⑤ ねぎは小口切りにする。
- みそをだし汁でとかす** みそは少しのだしでといておく。
- に 煮る**
  - ① だし汁をなべに入れ、その中にさつまいもを入れて 3~5 分煮る。
  - ② さつまいもが黄色くなって竹ぐしがやっと通るくらいのかたさになったら、しめじ、油あげ、わかめを入れ、さっと煮る。
- みそを加える** みそを入れてふつとうする前に火を止める。
- もりつける** 汁わんに 4 種類の具が同じように入るようにもりつけ、ねぎをちらす。



## きなこあめ

<b>&lt;材料&gt;</b> きなこ 60g 砂糖 40g 水あめ 25g 水 25ml きなこ(取りこ)10~20g
--

- ### <作り方>
- ① なべに水あめ、砂糖、水を入れて火にかけ、砂糖がとけふつとうしたら火を消し、きなこを入れてよくまぜる。
  - ② ひとまとまりになったら、きなこをふったまな板の上で、棒じょうにのぼし、20 個くらいに切りわけ。