

冬の食材たっぷり☆アレンジ郷土料理



このメニューは神奈川県立保健福祉大学
栄養学科「シーラボ☆」の皆さんが開発し
ました。

主食 1.5sv 副菜 2sv 主菜 3sv 果物
0.5sv

エネルギー1人分 602kcal

塩分 2.6g

調理時間 分

材料

2人分

★旬のタラにアレンジ♪北海道のちゃんちゃん焼き★主菜

タラ 120g(2切れ)
塩 少々
こしょう 少々
キャベツ 50g(1枚)
にんじん 40g(中1/2本)
玉ねぎ 20g(小1/8個)
もやし 20g
わけぎ 10g(1/3本)
Aみそ 18g(大さじ1)
A砂糖 6g(小さじ2)
Aしょうゆ 4g(小さじ1弱)
Aおろししょうが 4g(小さじ1)
小麦粉 6g(小さじ2)
バター 8g(小さじ2)
サラダ油 4g(小さじ1)

★レンコンのピリ辛きんぴら★副菜

レンコン 40g(1/2節)
サラダ油 6g(大さじ1/2)
刻み唐辛子 少々
しょうゆ 6g(小さじ1)
酒 5g(小さじ1)
砂糖 4g(小さじ1強)
いりごま 2g(少々)

★岩手のぬっぺい汁★汁物

長いも 60g(中1/5個)
卵 30g(1/2個)
木綿豆腐 60g(1/6丁)
長ねぎ 20g(1/4本)
A水 300ml(1と1/2カップ)
Aしょうゆ 6g(小さじ1)
A酒 5g(小さじ1)
Aかつお節 4g(1パック)
A塩 少々
焼きのり 1g(1/3枚)

★りんごの寒天★デザート

水 100g(1/2カップ)
粉寒天 1g(小さじ1)
砂糖 20g(大さじ2強)
りんご 50g(1/4個)

作り方

★旬のタラにアレンジ♪北海道のちゃんちゃん焼き★主菜

- ①タラは3cm程度の一口大に切り、塩・こしょうをふる。ボウルにAを合わせる。
- ②キャベツは1cmのざく切りにし、にんじんは2mm幅のいちよう切りに、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。もやしはひげ根を切り、洗って水気をきっておく。わけぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③タラに薄く小麦粉をまぶす。フライパンにバターを溶かし、弱めの中火でタラを皮目から焼く。片面を焼いたら裏返し、フライパンの端に寄せる。
- ④フライパンの空いたところにサラダ油を入れ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやしを炒める。野菜がしんなりしてきたらAを加え、野菜とタラに絡ませながら炒める。
- ⑤皿に盛り、わけぎを散らす。

★レンコンのピリ辛きんぴら★副菜

- ①レンコンは皮を剥いて、3mm幅のいちよう切りにし、水につけておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、唐辛子を加えて強火にかける。
- ③香りがたってきたら、水を切ったレンコンを加える。
- ④レンコンが透き通ってきたら、しょうゆ、酒、砂糖を加える。
- ⑤汁気がなくなるまで炒めて、最後にいりごまを入れる。器に盛る。

★岩手のぬっぺい汁★汁物

- ①長いものは皮を剥いて、酢水(分量外)につけておく。水気をよくとり、すりおろしてボウルに入れ、卵を加えてよく混ぜる。
- ②木綿豆腐は1cm角に切る。長ねぎは3mm幅の小口切りにする。
- ③鍋をAに入れ、火にかける。木綿豆腐と長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ④①を入れ、火が軽く通ったら火を止める。
- ⑤椀に盛り、好みの大きさに切った焼きのりを散らす。

★りんごの寒天★デザート

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、中火にかけて沸騰させ、よく混ぜながら寒天を溶かす。
- ②①砂糖を加えて煮溶かす。
- ③りんごは芯を取り除き、皮を剥く。皮は千切りにする。
- ④りんごをすりおろしてすぐ鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に皮を加えて4cm×4cmぐらいのバットに流す。粗熱がとれるまで室温で冷まし、20分ほど冷蔵庫で固める。
- ⑥固まったら幅1cm程度に切り分けて、皿に盛る。