

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★うなぎごはん★



季節の食材を食べよう!

～土用の丑の日・うなぎ～

「土用の丑の日」といえば、うなぎを思い浮かべる人もいるかもしれません。諸説ありますが、この日に「う」のつくものを食べると、夏の暑さに勝てるという風習が江戸時代からありました。

また、浦和は江戸時代の頃、沼地が広がり、取れたうなぎをお客さんに出していたそうです。今でも浦和ではうなぎ料理を出しているお店がいくつもあります。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
精白米	300	2合	洗米し、水を切っておく
麦	20		
うなぎの蒲焼き	80	1切れ	短冊切り
にんじん	60	1/2本	いちょう切り (小)
ごぼう	20	1/6本	ささがき
さやえんどう	20	10本	斜め切り
ごま	6	小さじ1	
油	4	小さじ1	
酒	8	小さじ1.5	
塩	1		
濃口しょうゆ	9	小さじ2	
水	80	1/2カップ	
卵	60	1個	
油	5	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、にんじんとごぼうを炒め、酒、塩、しょうゆ、水を入れて、野菜に火を通す。
- ② ①を煮汁と具に分けておく。
- ③ 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。(うなぎのタレを入れるため、ごはんは固めに炊くのがオススメです。)
- ④ 鍋にお湯を沸かし、さやえんどうをゆでて、水で冷やす。
- ⑤ 卵は別の鍋に油を入れて十分に加熱し、よくといた卵を流し入れ、錦糸玉子を作る。
- ⑥ ごはんが炊けたら、うなぎの蒲焼き (タレも一緒に)、②の具、④のさやえんどう、⑤の錦糸玉子、ごまを入れて混ぜて完成!

※ うなぎの蒲焼きにタレが付属しているときは、一緒に混ぜてください。タレが足りないときは、濃口しょうゆ 8g、砂糖 8g、本みりん 4.8g、水 5g を火にかけて作り足してください。