

献立

一、鯔唐草焼

材料	5名分
鯔	5尾
卵黄	5個
粉チーズ	大さじ2
大葉	5枚
小麦粉	適量

- ① 鯔は三枚に卸て中骨を抜き、上下に塩をあてます。
- ② 卵黄に粉チーズを加えて良くかき混ぜ①の鯔に小麦粉をまぶして両面につけて大葉の千切りをふり、フライパンでゆっくり両面を焼き上げます。

一、鰯木ノ芽焼

材料	5名分
鰯	5尾
木の芽	20枚
粗塩	適量

- ① 鰯は頭と腸を取り水洗いをして手開きとし、両面に粗塩とたたき木ノ芽をふり、二時間程天日に干したら鳴戸に巻き上げ串を打って焼き上げます。

一、馬鈴薯 鰯風味揚 蒟蒻 アスパラ

献立	材料	5名分	献立	材料	5名分
馬鈴薯	じゃがいも	1個	蒟蒻	板こんにやく(黒)	1丁
	昆布出し汁	少々		サラダ油	適量
鰯風味揚	鰯	40g×5尾		昆布出し汁	少々
	柚子胡椒	適量		砂糖	少々
	片栗粉	適量		醤油	少々
	揚げ油	適量		白胡麻	少々
アスパラ	アスパラガス	5本			
	昆布出し汁	適量			
	干瓢	適量			

- ① 馬鈴薯は皮を剥いて好みに切り、鍋に入れて一度茹でたら箸に上げて水気を切ったら鍋に入れ、昆布出し少々を入れ火にかけて粉吹に仕上げます。
- ② 鰯は一口大の切り身とし両面に柚子胡椒をつけて片栗粉をまぶして唐揚げとします。
- ③ 蒟蒻はフライパンで乾煎りとして好みに切り、サラダ油で煎り上げたら出し汁少々と、砂糖少々・醤油少々・切り胡麻少々で味を調べて煮上げます。

- ④ アスパラは皮を剥いて茹でたら干瓢(又は昆布で)結び止め昆布出し汁でふくませます。

一、鰹飯

材料	5人分
刺身用鰹上身	250g
根菖蒲	20g
有馬山椒	大さじ1
木の芽	10枚
しょうが	少々
寿司飯	3合

- ① 鰹は作に取り皮面を炙り、土佐醤油に漬けます。
- ② すし飯に菖蒲の根みじん切り・有馬山椒のみじん切り・たたき木ノ芽を混ぜたら、①の鰹を小角に切り、混ぜ合わせたら器に盛り、生姜の千切りを上に乗せます。

東京食糧局 木直隆

平成 30 年 6 月 22 日

H30 年度学校給食調理講習会 公益財団法人東京都学校給食会