

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

高野豆腐の甘酢煮



烏飼ナスくん



セッピー

☆高野豆腐☆

高野豆腐は土地によりいろいろな呼び方があります。

- ・凍り(こお)豆腐…JAS(日本農林規格)で決められた正式な食品名
- ・高野豆腐…高野産を中心とした関西圏の呼び名
- ・凍み(しみ)豆腐…長野・東北地方の呼び名

かつては寒い時期に豆腐を戸外で凍結乾燥させていましたが、現在は急速冷凍法による工場生産が主流となり、気候に左右されることなく生産できるようになっています。

高野豆腐は木綿豆腐を凍らせて熟成させ乾燥したもののなので、たんぱく質をはじめ栄養成分が凝縮されており、学校給食でもよく取り入れる食品です。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

＜高野豆腐の甘酢煮＞

平成26年10月31日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

高野豆腐	7g
かたくり粉	5g
豚もも	20g
玉ねぎ	40g
人参	10g
たけのこ水煮	10g
冷凍枝豆	5g
塩	0.3g
酒	0.3g
酢	1.5g
砂糖	3g
薄口しょうゆ	4g
だし昆布	0.2g
削り節	0.5g

〔作り方〕

- 玉ねぎ…2cmの色紙切り
人参…いちょう切りにしゆがく
筍…短冊切りにしゆがく
冷凍枝豆…洗う
だし昆布・削り節…30ccのだし汁をとる
A…酒・酢・砂糖・薄口しょうゆ
- ①高野豆腐は戻して水洗いし、1.5cm角の大きさに切り、軽く絞る、片栗粉をまぶして170度の油(分量外)で揚げる
 - ②油(分量外)を熱し、豚肉を炒め、塩を入れ、玉ねぎ・人参・筍を炒め、だし汁を加えて煮る
 - ③材料が柔らかくなれば、Aと①、枝豆を入れて煮、味を調べて仕上げる

