

## 【鮭の粕汁】



冬の野菜をたくさん使った郷土料理です。五泉のさといも、ねぎ、ごぼうを使いました。

鮭は、さっと焼くか、熱湯をかけておくと生臭さがとれます。

寒い時期には、体があたたまる一品です。

くりっち



### 材料（4人分）

鮭（角切り）	80g
にんじん	1/5本
ごぼう	1/2本
さといも	中2個
長ねぎ	1/2本
大根	1/4本
つきこんにゃく	50g
油揚げ	1枚
酒粕	10g
煮干しだし汁	1000ml
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

給食では、子どもたちが食べやすいように酒粕の量は控えめにしています。お好みで調節してください。

酒粕は、ぬるま湯で良く溶いてから入れましょう。



いもっち

### 作り方

1. 大根とにんじんは、皮をむいていちょう切りにする。
2. ごぼうは輪切り又は半月にして、水にさらしてアクを抜いておく。
3. さといもは皮をむいてよく洗い、食べやすい大きさに切る。
4. 長ねぎは小口切りにする。
5. つきこんにゃくは、しっかり湯がいてあく抜きをする。
6. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。
7. 鮭は、熱湯をかけておく。（または、焼いておく。）
8. 鍋にだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんを入れて煮る。つきこん、さといもを加え、あくをとりながら煮る。鮭を入れ、油あげを加えて煮る。野菜が煮えたら、調味料を入れ、味をととのえる。最後にねぎを入れる。