

献立名

鰻ボールと季節の彩煮～食べるみそ汁～

城山中学校 2年3組 2班

材料(地産地消)

分量(4人分)

作り方



| | | |
|-------|---|--------|
| 鰻 | ● | 4匹 |
| ショウガ | ● | 適量 |
| にんじん | ● | 1本 |
| れんこん | ● | 1つ |
| しめじ | ● | パックの半分 |
| 小松菜 | ● | 2束 |
| 小ねぎ | ● | 30g |
| 大根 | | 1/3 |
| みそ | | 大さじ4~5 |
| 水 | | 1500cc |
| かつおだし | | 100cc |

- ①鰻をおろし、細かく切る。(おろす時は小さな骨が残っていてもOK.)
- ②5mm角ほどに切ったにんじんとれんこん、小ねぎ、すりおろしたしょうがを①の鰻とませ合わせる。
- ③直径3cmぐらいに丸めて、ボール状にし、鰻ボール、いしずきを切り落としほぐしたしめじ、食べやすい大きさに切った小松菜を下の☆に入れ、蓋をし6~7分煮込んだら鰻ボールの向きをえ、同じように煮込んだら完成!!

☆みそスープ(上の①の前から始める)

- ①水にかつおだしを入れ、ふっとうしたらいちよう切りした大根を入れ、火を小さくする。
- ②みそをといて上の③に移る。

宗像をアピールするためのおすすめポイント

宗像の食材をたくさん使い、宗像の味を分かってもらえるようにした。宗像でたくさんとれる鰻は、ミキで細かくすることで、魚嫌いの原因の1つである骨まで細かくすることで、小さな子供からお年寄りまで幅広い年代で食べることができる。

調理時間

(65)分

加熱調理

茹・炒・蒸・焼・揚

対象

幼児期
 成長期
 成人期
 高齢期