



郷土料理献立～東京都～

あなご寿司・小松菜とじゃこのおひたし
トビウオ団子汁・豆乳くずもち

<一口メモ>

麻布小学校では、月に一度、郷土料理給食を実施しています。

江戸前寿司は、ネタに下ごしらえをしてあるのが特徴です。中でも最も手間と時間がかかるのが穴子です。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしました。調味料はご家庭のお好みで調整してください。

献立名	材料	二人分	作り方
あなご寿司	米	1合	① ①を鍋に入れ、火にかけ、砂糖と塩が溶けたら、火を止め、冷ます。(市販のすし酢で代用可)
	昆布	1枚	② 米を研ぎ、昆布・酒を入れ、炊飯器の硬め1合の線になるまで水を入れる。
	酒	小さじ1	③ 米が炊き上がったたら、ボールにごはんを入れ、寿司酢を加える。しゃもじで切るように混ぜ、寿司酢がなじんだら、風をおくり、水分をとばす。
	水	適量	④ あなごを1/2カットする。
	酢	大さじ1	⑤ 鍋に昆布・あなご・酒・しょうがスライスを入れる。
	砂糖	小さじ1	⑥ あなごがかくれるくらいの水を入れ、煮立ったら、リードペーパーをかぶせて10分煮る。
	塩	少々	⑦ あなごに箸が通るようになったら、みりん・砂糖・醤油を入れて、弱火で15分煮る。
	あなご(生)	1枚	⑧ あなごを取り出し、残ったタレをとろみがつくまで煮詰める。あなごは、食べやすい大きさにカットする。
	酒	3	⑨ 器に酢飯を盛り付け、カットしたあなごを上のにせる。
	しょうがスライス	3枚	⑩ 煮詰めたタレを上にかける。
	昆布	1枚	※給食では、型に入れ、押し寿司のようにしました。
	水	適量	
	みりん	大さじ1	
	三温糖	大さじ1	
	醤油		
野菜のおひたし	ちりめんじゃこ	3	① 小松菜・・・2.5 cm幅カット
	小松菜	20	② にんじん・・・千切り
	もやし	30	③ 野菜を茹でて、水で冷やして水気をしぼる。
	にんじん	8	④ だし汁と調味料を火にかける。(放冷する。)
	だし汁	小さじ1	⑤ ③と④を混ぜ、器に盛り付け、ちりめんじゃこをちらす。
	酒	小さじ0.5	※給食では、ちりめんじゃこをごま油で炒めてから使うこともあります。
	薄口しょうゆ	小さじ1	