

作ってみませんか！ 給食の味！

～令和5年 6月2日(金) 実施～

かつおみそ

材料 (4人分)

かつお節	15g
ささがきごぼう	100g
おろししょうが	小さじ1
麦みそ	50g
三温糖	大さじ2
本みりん	大さじ1
ごま油	少々
いりごま	少々

Q 「かつおみそ」とは？

→ ^{かごしま}鹿児島に古くから伝わる^{つた}常備菜^{じょうびさい}のひとつで、^{まくらざき}枕崎の特産品の「^{かつお節}かつお節」を使った^{みそ}味噌の加工品です。^{ふし}かつお節のなま^{ふし}い節を使い、^{あまから}味噌を甘辛くに^{つく}煮て作ります。

^{がっこうきゅうしょく}学校給食のかつおみそ



^{こんかい}今回のレシピのかつおみそ



^{きゅうしょく}給食では、^{ちやうけ}茶うけみそとなま^{ふし}い節を使って作りますが、^{こんかい}今回のレシピはご家庭で使いやすい^{しょくひん}食品に^か置き換えてアレンジしてあります。^や焼きおにぎりにめったり、おにぎりの具にするとおいしいです。

＜作り方＞

- ① フライパンを熱し、ごま油としょうがを炒める。
- ② ごぼうを入れて、火が通るまで炒める。
- ③ みそ、三温糖、本みりんを入れて練り上げる。
(焦げやすいので、火加減に注意し、麦みそがだまにならないくらいまで混ぜる)
- ④ かつお節を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ごまをかけて完成。

