

# きゅうしょくレシピ

## ◇さばのみそ煮◇

### 【材料】 (4人分)

・さば (60g)	4切
・しょうが	1かけ (5g)
・みりん	小さじ1と1/2
A・みそ	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・三温糖	大さじ1
・水	適宜
・酒	大さじ1

### 【作り方】

- ① さばは水で軽く洗いペーパーで水気をとる。
- ② しょうがは輪切り。
- ③ Aの調味料を煮立て三温糖がとけたらさばを入れる。
- ④ もう一度煮立ったら酒を入れ、落し蓋をしてコトコト煮る。

#### 給食センターのこだわり① ～酒は、さばを入れた後に加える～

酒のアルコールは、さばの臭みをとるはたらきがあります。さばを加える前に他の調味料と一緒に煮立ててしまうとアルコールがとんでしまうので、さばを入れてから酒を加えています。

#### 給食センターのこだわり② ～コトコト1時間くらい煮る～

味がしっかり入ります。家庭で煮る場合は1時間だと長すぎですが、できるだけじっくり煮ることで味がしみてふっくらおいしいみそ煮が出来上がります。煮ている途中、水気がなくなって焦げそうだったら水を足してもOK。

#### 給食センターのこだわり③ ～「できたて」よりも「少しおいてから」～

温度が下がるとき魚に味がしみていきます。給食はみんなが食べる1時間半くらい前に火を止めているので、みんなが食べる頃にはちょうど味がしみています。家庭では、火をとめてから1時間くらい冷まし、食べる直前にもう一度火にかけることで温かく味がしみたものがいただけます。