

【主菜】 御料理 与志福 高橋憲治  
 【副菜】 伊勢宮川の里 鄙茅 松原京介  
 【汁物】 鈴なり 村田明彦



新しい門出に福来たらん

旅立つ子たちの行く先が明るい未来であることを祈って、出世魚の鰯を「福」を呼び込む袱紗焼きに仕立てた。人生の節目に食べるきんぴらの蓮根はいちょう切りにして、将来を見通す穴を残すことを忘れずに。

② 蓮根とごぼうのきんぴら

- 【材料】  
 蓮根 …… 10.00g  
 ごぼう …… 10.00g  
 にんじん …… 10.00g  
 こんにやく …… 10.00g  
 さやいんげん …… 5.00g  
 油 …… 1.00g  
 鰹節 …… 0.20g  
 〇合わせ出汁 A  
 水 …… 20.00g  
 昆布 …… 0.10g  
 鰹節 …… 0.33g  
 〇調味料 A  
 砂糖 …… 1.50g  
 濃口醤油 …… 2.50g
- 〈八方地〉  
 〇合わせ出汁 B  
 水 …… 10.00g  
 昆布 …… 0.04g  
 鰹節 …… 0.16g  
 〇調味料 B  
 砂糖 …… 1.50g  
 濃口醤油 …… 2.50g

- 【作り方】  
 ① 蓮根は穴が見えるようにいちょう切り、ごぼうとにんじんは大きめのさきがき、こんにやくは色紙切りにする。  
 ② 合わせ出汁 B と調味料 B を合わせ、八方地とする。  
 ③ さやいんげんを2cmの長さに切り、湯がいてザルにあげたら、八方地に漬けておく。  
 ④ 鍋に油をひき、蓮根、ごぼう、こんにやく、にんじんの順に炒める。  
 ⑤ (4) に合わせ出汁 A、調味料 A を加えて煮詰め、煎りあげていく。  
 ⑥ (5) に鰹節と(3)のさやいんげんを和える。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

③ 卒業祝いの汁物

- 【材料】  
 京にんじん …… 6.00g  
 白ねぎ …… 3.00g  
 柚子 …… 0.10g  
 椎茸 …… 7.00g  
 かいわれ大根 …… 1.00g  
 とろろ昆布 …… 1.00g  
 〇合わせ出汁  
 水 …… 120.00g  
 真昆布 …… 0.60g  
 鰹節 …… 2.00g  
 〇調味料  
 塩 …… 0.30g  
 薄口醤油 …… 1.00g  
 酒 …… 1.20g
- 〈白玉(紅)〉  
 白玉粉 …… 5.0g  
 水 …… 5.00g  
 梅干し(赤の強いもの) …… 2.00g  
 梅干しの汁 …… 1.00g  
 砂糖 …… 1.00g  
 〈白玉(白)〉  
 白玉粉 …… 5.00g  
 水 …… 5.00g  
 白胡麻ペースト …… 2.50g  
 砂糖 …… 1.00g  
 塩 …… 0.10g

- 【作り方】  
 ① 京にんじんをいちょう切り、白ねぎを小口切り、柚子をへぎ切りにする。  
 ② 椎茸は石づきを取って洗い、京にんじんと一緒にスチコンで蒸す。  
 ③ 合わせ出汁に(2)、調味料、白ねぎ、柚子、かいわれ大根を加えてひと煮立ちさせ、とろろ昆布を加える。  
 ④ 白玉(紅)は白玉粉に水、叩いた梅干し、梅干しの汁、砂糖を入れてこねる。  
 ⑤ 白玉(白)は白玉粉に水、白胡麻ペースト、砂糖、塩を入れてこねる。  
 ⑥ (4)(5)を茹で、冷水で冷ます。  
 ⑦ 配膳時、お椀に(6)を置いて(3)を注ぐ。

春らんまん  
 心躍る桜給食

鮭に桜海老に紅芯大根。多様なピンク色が重なるパレットのようなお盆は、見ていだけでも花見気分を味わえてしまう。鼻孔をくすぐる木の芽の香りと鮮やかな緑色が、芽吹くの春の美しさを一層思い起こさせる。

① 桜鱒(鮭)の若狭焼き木の芽おろし和え

- 【材料】  
 桜鱒(鮭) …… 60.00g  
 塩 …… 0.20g  
 きゅうり …… 3.00g  
 木の芽 …… 0.50g  
 〇調味料 A  
 薄口醤油 …… 1.00g  
 酒 …… 4.00g  
 〇合わせ出汁  
 水 …… 10.00g  
 昆布 …… 0.10g  
 鰹節 …… 0.35g  
 〇調味料 B  
 薄口醤油 …… 3.00g
- 〈おろし〉  
 大根 …… 4.50g  
 紅芯大根 …… 0.50g  
 レモン汁 …… 1.00g

- 【作り方】  
 ① 桜鱒(鮭)に塩をまぶし、焼く。  
 ② きゅうりはあられに切る。  
 ③ 調味料 A にみじん切りした木の芽を入れ、(1)にかける。  
 ④ 大根と紅芯大根をおろして水気を切り、合わせ出汁と調味料 B の薄口醤油でさっと炊く。  
 ⑤ (4)にレモン汁を混ぜる。  
 ⑥ (3)に(2)(5)のをせる。

- 【材料】  
 春キャベツ …… 40.00g  
 油 …… 0.50g  
 桜海老 …… 1.00g  
 〇合わせ出汁  
 水 …… 10.00g  
 昆布 …… 0.10g  
 鰹節 …… 0.35g  
 〇調味料  
 塩 …… 0.50g  
 薄口醤油 …… 1.00g  
 本みりん …… 2.00g  
 酒 …… 2.00g

- 【作り方】  
 ① 春キャベツを一口大にざく切りし、油で炒める。  
 ② (1)を合わせ出汁と調味料で煮る。  
 ③ キャベツに火が通ったら桜海老を加え、さっくり混ぜる。

② 春キャベツと桜海老の炒め煮



③ 大根とわかめの薄葛仕立て

- 【材料】  
 大根 …… 40.00g  
 鳴門わかめ …… 8.00g  
 片栗粉 …… 1.00g  
 〇合わせ出汁  
 水 …… 100.00g  
 昆布 …… 1.00g  
 鰹節 …… 3.50g  
 〇調味料  
 薄口醤油 A …… 1.00g  
 薄口醤油 B …… 2.50g

- 【作り方】  
 ① 湯通しした鳴門わかめを細切りにする。  
 ② 大根を1cmに輪切りし、型を抜く。  
 ③ (2)を下茹でし、茹で汁に薄口醤油 A を加えて下味をつける。  
 ④ 合わせ出汁に薄口醤油 B を入れて片栗粉でとろみをつけ、混ぜたら(1)を入れる。  
 ⑤ お椀に(3)を置き、(4)を注ぐ。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

【主菜・副菜】 お料理 宮本 宮本大介  
 【汁物】 日本料理とみた 富田浩