



指宿鰹節のレシピ



沢煮椀

材料(6人分)

- 豚ばら肉…………… 80～100g
- 塩…………… 小さじ 1/3
- ゆで筍…………… 80～120g
- にんじん、うど…………… 各適宜
- ごぼう…………… 80g
- しいたけ…………… 2 枚
- 三つ葉または小ねぎ…適宜
- 白こしょう…………… 適量
- <吸地>
- 一番だし…………… 5 カップ
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ 1
- 酒、塩…………… 適宜
- 白こしょう…………… 適量
- <A>
- 片栗粉…………… 大さじ 1
- 水…………… 大さじ 1

作り方

- ①豚肉は 2 cm幅に切り、塩と酒をふって軽くもみ、熱湯でさっとゆでる。
- ②具の野菜はすべて千切りにする。アクのあるうどやごぼうは米のとぎ汁か酢水にさらす。
- ③鍋に吸地を合わせ三つ葉以外の材料を入れて一煮立ちさせてアクと脂をとり、煮て、<A>の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お椀に具を盛りつけて吸地を注ぎ、三つ葉をのせて白こしょうをふる。

指宿市健幸レシピ 指宿の地域食材を活用した介護食

