

～給食レシピ紹介～

手作り福神漬け

材料

- *5人分
- にんじん…35g
 - れんこん…40g
 - だいこん…90g
 - なす …20g
 - きゅうり…30g
- 調味液
- 酒 …2g
 - しょうが…2g
 - 塩 …少々
 - 酢 …5g
 - しょうゆ…15g
 - みりん …3g
 - きび糖 …9g
- 白いりごま…3g

調味液



作り方

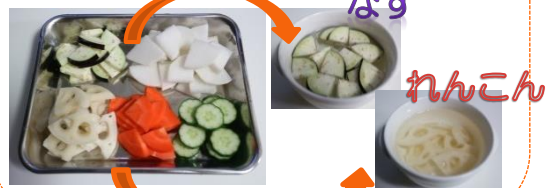
①しょうがは、針切り（針のように繊維に沿って細く切る）にして、水にさらしておく。ごまは、乾煎りする。



②鍋に調味液の材料を入れる。①のしょうがは、水気を切ってから入れ、ひと煮立ちしたら、火を止めて冷ます。



③人参とれんこん、大根、なすを厚さ0.5cmのいちよう切りにする。切ったれんこんは酢水に、なすは水につけておく。きゅうりは、0.5cmの輪切りにする。



④野菜を固いものから順に茹でる。（れんこん→人参→大根→なす→きゅうりの順）
*食感が残るように少し固めに茹でる。



⑤②の調味液に④の水気を切った野菜を入れ、味をしみこませる。
*冷蔵庫で1～2時間程度漬け込む。
最後にごまを混ぜたらできあがり！



酢につけた
れんこん



酢につけていない
れんこん



写真だと分かりづらいですが、色の違いが分かりますか…！？

メモ

• れんこんは、切った後に酢水（水の2%の酢）につけておくと、変色を防げるだけでなく食感がシャキシャキになります。また、ボイルするとれんこんの表面についたでんぷんを落とすことができ、調味料がしみ込みやすくなります。

• なすは、アクの成分が空気に触れると褐変するので、切ったらすぐに水に浸します。長く浸すと水っぽくなるので、浸水時間は10分以内にしてください。（高温の油の中では、アクが消えるので、なすを揚げ物にする場合は、水に浸す必要はありません。）