

みそおでん



ひとくちメモ

おでんの始まりは、室町時代に豆腐を串に刺して焼き、味噌をつけた料理「豆腐田楽」と言われています。

江戸時代になると、こんにやくを昆布だして煮込んだものにみそをつけて食べるようになり、現在の汁のあるおでんに近づきました。

給食では甘みそを使って作っていますので、赤みそよりも色の薄いみその方が給食の味に近づくとお思います。



作り方

●おでんの作り方

- 1 削り節と昆布でだしをとる。

だしのとり方は動画でも紹介しています。

★だしのとり方★

1. 昆布はさっと拭き、はさみで切りこみを入れ、3カップの水を入れた鍋に30分程度浸す。
2. 十分に水を吸ったところで鍋のふたをせず火にかける。
3. 沸騰直前、鍋の内側に細かい泡が出てきたところで昆布を取り出す。
4. 火を弱め削り節を入れ、1分ほど加熱する。



- 2 卵をゆでる。(沸騰後7～8分)

- 3 だいこんを厚めのいちょう切り、こんにやくを三角に切り、下ゆでする。

ちくわを斜め切りにする。さつま揚げを食べやすい大きさに切り、熱湯に通して油抜きする。

じゃがいもを角切りにする。

- 4 だし汁に、昆布・だいこん・こんにやくを入れてしょうゆ・塩を入れて調味し、煮る。

- 5 じゃがいも・ちくわ・さつま揚げ・つみれ・ゆで卵を入れて煮込む。

●みそだれの作り方



材料を鍋に入れ、みそをよく溶かしてから火にかけ、煮溶かす。(出来立てはさらっとしていますがしばらくするとかたまってきます)



材料と分量 (4人分)



●おでん

卵	4個
さつまあげ	4枚 (80g)
ちくわ	2本 (80g)
つみれ	4個 (100g)
じゃがいも	大1/2個(160g)
だいこん	160g
こんにやく	80g
しょうゆ	大さじ1.5
塩	大さじ1/5
削り節	1パック
昆布	好みの量
水	500mL

●みそだれ 10人分

(作りやすい量にしています)

みそ	大さじ4
砂糖	大さじ4
みりん	小さじ4
酒	小さじ2
水	100mL

一人分の栄養価

エネルギー 220kcal
たんぱく質 16.1g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん
牛乳
みそおでん
煮びたし
焼きのり



2024年2月の給食献立より