

料理名 ( 沢煮碗 )



食品名	材料4人分
だし汁	3カップ
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
豚もも細切	70g
しいたけ	1枚
たけのこ	50g
ごぼう	50g
だいこん	60g
にんじん	35g
しょうゆ	小さじ1強
しょうが	2g
糸みつば	12g

(作り方)

- ① 椎茸、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんは千切り、しょうがは、すりおろす。みつばは、1.5cm幅に切る。
- ② だし汁が煮立ったら豚肉を入れ、よくほぐす。アクを丁寧にとる。
- ③ しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、酒・塩・しょうゆで味を整え、しょうがの絞り汁を入れる。みつばを加え、火が通ったら出来上がり。

☆料理についてのコメント

沢煮碗は、千切りに切った野菜と豚脂や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物です。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったところからこの名がつけられたといわれています。

だしと野菜のうま味を感じる  
給食でも人気のメニューです。

