

# とりにく はるやさい いた 鶏肉と春野菜のしモン炒め



材料（4 人分）

とりにく 鶏肉	140 g	こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ 1/2
キャベツ	100 g	しる レモン汁	こ 小さじ 1/2
にんじん	30 g	さけ 酒	こ 小さじ 1
たま 玉ねぎ	60 g	しお 塩	しょうしょう 少々
アスパラガス	20 g	こしょう	しょうしょう 少々
		あぶら 油	しょうしょう 少々

## 作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、一口大に切った鶏肉と塩、こしょう、酒を加えて炒める。
- ② 鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガスを加えて炒め、しょうゆとレモン汁で味付けし、仕上げる。



旬の春野菜を使った炒め物です。レモン汁を使っているのでさわやかな風味に仕上がります。

まんがんじ

# 万願寺とうがらしのおかか炒め

いた



材料（4人分）

まんがんじ 万願寺とうがらし	3本 <sup>ほん</sup> （50g）	みりん	小さじ1 <sup>きょう</sup> 強
焼きちくわスライス	50g	濃口 <sup>こいくち</sup> しょうゆ	小さじ1 <sup>じゃく</sup> 弱
こんにゃく	40g	薄口 <sup>うすくち</sup> しょうゆ	小さじ1/2 <sup>じゃく</sup> 弱
いと <sup>いと</sup> かつお	4g	なたね <sup>あぶら</sup> 油	適量 <sup>てきりょう</sup>

作り方

- ① こんにゃくは細<sup>ほそ</sup>切り<sup>ぎ</sup>後<sup>ご</sup>、下<sup>した</sup>ゆでをし、水<sup>みず</sup>気<sup>け</sup>をよくきっておく。
- ② 鍋<sup>なべ</sup>になたね<sup>あぶら</sup>油<sup>ねつ</sup>を熱<sup>ねつ</sup>し、こんにゃく・焼<sup>や</sup>きちくわスライスを炒<sup>いた</sup>める。
- ③ みりん・濃<sup>こいくち</sup>口<sup>くち</sup>しょうゆ・薄<sup>うすくち</sup>口<sup>くち</sup>しょうゆ・水<sup>みず</sup>を加<sup>くわ</sup>えて煮<sup>に</sup>含<sup>ふく</sup>める。
- ④ 万<sup>まん</sup>願<sup>がん</sup>寺<sup>じ</sup>とうがらし・糸<sup>いと</sup>かつおを加<sup>くわ</sup>えて仕<sup>し</sup>上<sup>あ</sup>げる。



まんがんじ  
「万願寺とうがらし」は、とうがらしの仲間<sup>なかま</sup>ですが、  
辛<sup>から</sup>みはなく、甘<sup>あま</sup>みがあるのが特<sup>とく</sup>徴<sup>ちよう</sup>です。

# あまから あ ゴーヤとちくわの甘辛揚げ



材料（4 人分）

ゴーヤ	80 g	砂糖	小さじ2
焼きちくわスライス	100 g	濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	30 g	白いりごま	5 g
油（揚げ物用）	適量	水	大さじ1

## 作り方

- ① ゴーヤは食べやすい幅の小口切りにする。
- ② ゴーヤとちくわに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にさとう、濃口しょうゆ、水を入れて熱し、白いりごまを加えてタレをつくる。
- ④ ②に③のタレをからめて仕上げる。



ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれています。ゴーヤの苦み成分には、体の疲れをとり、夏バテを予防するはたらきがあります。

# かも にく 賀茂なすの肉みそあんかけ



材料（4 人分）

かも 賀茂なす	220 g	さけ 酒	小さじ 1/3
あぶら 揚げ油	適量	しお 塩	少々
ぶた 豚ひき肉	100g	さとう 砂糖	小さじ 1
たまねぎ	60g	みりん	少々
にんじん	20g	こいくち 濃口しょうゆ	小さじ 1
しょうが	少々	あか 赤みそ	小さじ 2
あお 青ねぎ	6g	かたくり こ 片栗粉	適量
		だし だし汁	150mL
		あぶら 油	小さじ 1

## 作り方

- ⑤ 賀茂なすは 2 cm 幅のいちよう切り、たまねぎとにんじんは粗めのみじん切り、しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 賀茂なすを素揚げする。
- ⑦ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、酒、塩、しょうがを入れて炒める。
- ⑧ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑨ だし汁を入れて煮、灰汁をとり、A を加える。
- ⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを加え、あんを仕上げる。
- ⑪ 揚げた賀茂なすに⑥のあんをかけて仕上げる。

なすは油との相性がよく、なすのうまみを引き出すことができます。普通のなすでも美味しくできるので、ぜひ、作ってみてください。

# ねぶかめし



材料（4 人分）

こめ 米	ごう 2合	うすくち 薄口しょうゆ	おお 大さじ 1 と 1/3
だし 昆布	まい 1枚	みりん	こ 小さじ 2
あお 青ねぎ	50 g	さけ 酒	こ 小さじ 2
あぶら 油 揚げ	25 g		

## 作り方

- ① 米を洗い、吸水させる。
- ② 青ねぎは2cmのざく切り、油揚げは5mmの細切りにする。
- ③ 炊飯器に、①の米とAを入れ、線まで水を入れる。
- ④ だし昆布、②の青ねぎ、油揚げを加えて炊く。
- ⑤ 炊けたら、昆布を取り出し、混ぜる。



ねぶかめしは、山城地域に伝わる郷土料理です。新米がとれる頃、収穫に感謝して食べられています。給食では、地元産の九条ねぎ（京野菜）を使用しています。長く切ったねぎの中にごはん粒が入って炊きあがると、来年も豊作になるとされています。

# みぞれのおすまし



材料（4人分）

鶏肉（一口大）	60g	薄口しょうゆ	小さじ2
大根	160g	塩	少々
にんじん	40g	削り節	6g
えのきたけ	40g	だし昆布	1枚（約4cm角）
かまぼこ	30g	水	600g
青ねぎ	12g		

## 作り方

- ⑥ なべに水600mLと昆布を入れて加熱し、沸騰する直前にだし昆布を取り出す。削り節を入れて、沸騰しない程度に加熱し、だしをとる。（削り節は、取り除く。）
- ⑦ 大根はすりおろし、水気を軽くしぼる。
- ⑧ にんじん、かまぼこはいちょう切りにする。
- ⑨ えのきたけは右づきを切り落として半分の長さに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ⑩ ①のだしを熱し、鶏肉を加え火が通ったらにんじん、かまぼこ、えのきたけの順に加える。
- ⑪ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑫ ②の大根と青ねぎを加えて仕上げる。

大根おろしは、雪に似ていることから「みぞれ」と呼ばれています。

# ぶたにく いた 豚肉のゆず炒め



材料 (4 人分)

ぶたにく ひとくちだい 豚肉 (一口大)	100g	さとう	小さじ 1/2
あぶら 油 揚げ	50g	さけ 酒	小さじ 1/2
はくさい 白菜	140g	みりん	小さじ
にんじん	45g	しお 塩	しょうしょう 少々
えのきたけ	20g	ゆず果汁 かじゅう	小さじ 1/2
うすくち 薄口しょうゆ	小さじ 1	みず 水	てきりょう 適量
こいくち 濃口しょうゆ	小さじ 1 じゃく 弱	あぶら 油	しょうしょう 少々

作り方

- ⑬ にんじんは 5 mm 幅の短冊切り、白菜は約 2 cm のざく切りに、  
油揚げは 1 cm 幅の短冊切りにする。
- ⑭ えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切る。
- ⑮ フライパンに油を熱し、豚肉、塩、酒を加え炒める。  
豚肉に火が通ったらにんじん、油揚げ、白菜、  
えのきたけの順に加える。
- ⑯ 調味料を加え、味をととのえる。ゆず果汁を加えて仕上げる。



今が旬のゆずは、調理の最後に加えて、さわやかな香りを楽しんでいただきます。

# まつぶた寿司の真



材料（4 人分）

さば（水 <sup>みず</sup> 煮 <sup>に</sup> ）缶 <sup>かん</sup>	100g	濃 <sup>こ</sup> 口 <sup>くち</sup> しょうゆ	小 <sup>こ</sup> さじ <sup>じ</sup> 2 弱 <sup>じゃく</sup>
かまぼこ	40g	砂 <sup>さ</sup> 糖 <sup>とう</sup>	大 <sup>おお</sup> さじ <sup>じ</sup> 1 弱 <sup>じゃく</sup>
にんじん	40g	酒 <sup>さけ</sup>	小 <sup>こ</sup> さじ <sup>じ</sup> 1 弱 <sup>じゃく</sup>
さやいんげん（冷 <sup>れい</sup> 凍 <sup>とう</sup> ）	20g	な <sup>あぶら</sup> た <sup>ら</sup> ね <sup>ぶ</sup> 油 <sup>あ</sup>	適 <sup>てきりょう</sup> 量 <sup>りょう</sup>
干 <sup>ほ</sup> しいたけ（カ <sup>かん</sup> ツ <sup>つ</sup> ）	2g		

作り方

- ① 干<sup>ほ</sup>しいたけは水<sup>みず</sup>でもどす。
- ② にんじんは 3mm 幅<sup>はば</sup>の短<sup>たん</sup>冊<sup>ざく</sup>切<sup>ぎ</sup>りにする。かまぼこは 5mm 幅<sup>はば</sup>のいち<sup>ぎ</sup>ょう切<sup>き</sup>りにする。さやいんげんは 2cm 幅<sup>はば</sup>に切<sup>き</sup>る。
- ③ フライパンを火<sup>ひ</sup>にかけ油<sup>あぶら</sup>をしき、にんじんを炒<sup>いた</sup>める。
- ④ さば<sup>かん</sup>缶<sup>しる</sup>を汁<sup>じ</sup>ごと入<sup>い</sup>れ、身<sup>み</sup>をほぐしながら炒<sup>いた</sup>める。
- ⑤ 水<sup>みず</sup>気<sup>け</sup>をきった干<sup>ほ</sup>しいたけを加<sup>くわ</sup>える。
- ⑥ A の調<sup>ちよう</sup>味<sup>み</sup>料<sup>りょう</sup>で味<sup>あじ</sup>つけをする。
- ⑦ さやいんげん、かまぼこを<sup>くわ</sup>えて煮<sup>に</sup>、水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を飛<sup>と</sup>ばす。
- ⑧ 水<sup>みず</sup>気<sup>け</sup>がなくなったら、すし飯<sup>めし</sup>にの<sup>の</sup>せて<sup>の</sup>できあがり。



「まつぶた寿司<sup>すし</sup>」とは、京<sup>きょう</sup>都<sup>と</sup>の丹<sup>たん</sup>後<sup>ご</sup>地<sup>ち</sup>方<sup>ほう</sup>でお祝<sup>いわ</sup>いの時<sup>とき</sup>に食<sup>た</sup>べられてい<sup>い</sup>る郷<sup>きょう</sup>土<sup>とう</sup>料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>です。すし飯<sup>めし</sup>の上<sup>うえ</sup>にさばのそぼろをしきつめるのが特<sup>とく</sup>徴<sup>ちょう</sup>です。



# ぶたにく だいず いた 豚肉と大豆のケチャップ炒め



## 材料（4 人分）

ぶたにく 豚肉	90g	トマトケチャップ	おお 大さじ2 弱
だいず 大豆（水煮）	50g	ウスターソース	こ 小さじ1 強
たま 玉ねぎ	140g	さけ 酒	こ 小さじ1 弱
にんじん	40g	しお 塩	しょうしょう 少々
		なたね 油	こ 小さじ1

## 作り方

- ① たま  
玉ねぎは 5 mm 幅のくし切り、にんじんは 5 mm の色紙切りにする。
- ② なべ  
鍋になたね 油 を加えて熱し、ぶたにく さけ かわ  
豚肉、酒を加えて炒める。
- ③ ぶたにく いろ か  
豚肉の色が変わったら、たま  
玉ねぎ、にんじん、しお かわ  
塩を加えて炒める。
- ④ ③にだいず かわ  
大豆を加えて炒め、いた  
Aを加えて調味し、仕上げ。



だいず は、わ しょく だけ でなく いろ いろ りょうり あ  
大豆は、和食だけでなく色々な料理に合うので、ぜひ作ってみてください♪

