

くわっちーさびたん

平成 30 年 11 月 29 日 (木)
 大宜味村立大宜味小学校
 食育だより 第 12 号

< 5 年生 親子で長寿食づくい >



油みそおにぎり

インガナスーナー

うじら豆腐

黒糖アガラサ-

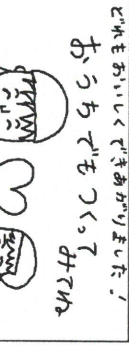
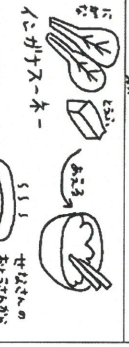
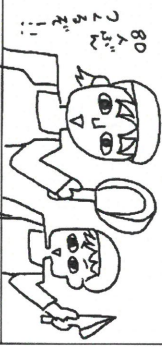


11月25日(日)親子で長寿食づくいをしました。普段、給食で提供しているシピを実際に調理し、その後、全員で試食しました。なかなかあつたと思いますが、ぜひこの機会に覚えたらと思えます！

80人分つくりました！

親子長寿食づくい

11月25日
 大宜味小5年生親子 36名
 長寿食づくいに挑戦！！



今回、洗い終わって時間がたつた米があまりっており、追加でご飯をたきました。水っぽい、おかゆのようなやわらかいご飯に。このときの場合、米は吸水してふくらんでいるので、いつもどおりの水加減では多すぎ。
 何合の米かわからないときは、ふくらんだ米：水は1：1が目安になります。(私も勉強になった！)
 もし給水後のお米が何合かわからないときは、米がカップ1杯だとすると水も同じカップ0.9～1杯に。何合のお米なのかわからなくなった等、ピンチの時はためしてみてくださいいね！

(裏面にシシピあります)



★うじら豆腐★

形がうずらのたまごに似ていることから
名付けられました。

<材料> (4人分) ・とうふ 200kg ・魚のすり身 30g ・卵 1個 ・ひじき(乾燥)2g

- ・グリーンピース 15g ・シヤマース少々 ・片栗粉 10g ・揚げ油
- ① ひじきを水でもどします。戻したら、ザルなどに入れて、水を切っておきます。
- ② とうふの水気をペーパーなどでふきとります。
- ③ 水気をとったら、もみほぐしておきます。
- ④ 魚のすり身とたたくり粉をまず混ぜ合わせます。
- ⑤ 次に豆腐をいれ混ぜ、さらに卵を入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ ひじき、グリーンピース、シヤマースを入れます。
- ⑦ 小判型に成形して、170度の油できつね色になるまで、揚げます。

★油みそ★

給食では大豆を使っていますが、
豚肉や魚介などを入れてもおいしいです！

<材料> (4人分) ・みそ 50g ・大豆 (ゆで) 40g ・砂糖 20g ・油 4g ・白ごま適量

- ① 大豆は、あらかじめきざみます。
- ② なべに油をひいて、大豆、みそ、砂糖、ごまを入れます。
- ③ 弱火でこげないように、ねりながら混ぜる。
- ④ とろみが出てきたら出来上がり！

★インガナスーナー★

スーナーとは豆腐やみそ
を使った
和え物のことです。

<材料> (4人分)

- ・ニガナ 100g ・とうふ 80g ・ツナ 30g ・白みそ 10g ・しょうゆ 2g ・砂糖 1g ・油 2g
- ① ニガナをよく洗い、細長いせん切りにする。
- ② とうふを大きくほぐして油で炒め、ツナ、みそ、しょうゆ、さとうを加え、和え衣を作ります。作ったら冷まして粗熱をとります。
- ③ ニガナを②で作った和え衣で和えます。

★黒糖アガラサー★

アガラサーとは、
沖縄風蒸しパンのことです！

<材料> (4人分) ・小麦粉 70g ・ベーキングパウダー 3g ・卵 1個 ・牛乳 50g

- ・粉黒糖 50g ・砂糖 6g ・油 2g ・黒ごま 適量
- ① 小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせて、ふるいます。
- ② ふるった粉に卵、牛乳、粉黒糖、砂糖、油を入れて、混ぜます。
- ③ なめらかになるまで混ぜたら、アルミカップに八分目まで入れます。
- ④ 上に黒ごまをちらします。
- ⑤ 蒸し器にこぼれないように置き、15～20分くらい蒸します。
- ⑥ 表面が割れてきて、竹ぐしでさしてもつかなければ、出来上がり！