

市P連母親部会 令和3年度 食育に関する事業

レシピ部門「わが家に伝わる にしめ」

タイトル	ひいばあちゃんから伝わる にしめ	
学校名	学 年	氏 名
山重小学校	4年	安野 由唯

使用する材料・調味料(6人分)

地鳥のガラ:1パック	切り干し大根:1パック
厚揚げ:10個	ゆで卵:6個
こんにやく:1パック	醤油:お椀で3分の2くらい
さといも:10個	ザラメ:適量
(今回は冷凍のさといも1パック)	ほんだし:適量
タケノコ:3パック	薄口しょうゆ:適量
レンコン:2パック	
乾燥シイタケ:1パック	
乾燥昆布:1パック	

作り方 *調理時間(12時間)

乾燥シイタケを水で戻す。
乾燥昆布を水で戻す。
切り干し大根を水で戻す。
ゆで卵を作る。
こんにやくを2mm程度で切り、真ん中に筋をいれ、くるりとまく。
厚揚げを半分切る。
たけのこ、レンコンを食べやすい大きさに切る
切り干し大根を結ぶ。
こんぶを結ぶ。
下ごしらえが完了

大鍋にサラダ油をしき、地鶏のがらを焼きます。
焼き色が出たら、下ごしらえした昆布以外を鍋に入れます
醤油、ザラメを入れ、水をひたひたになるまで入れます。
途中で鍋をまぜながら、中火で煮込んでいきます。
鍋の水が半分くらいになるまで煮込みます。
最後に昆布をいれます。
半分くらいになったら、味を見ながらほんだし、濃い口しょうゆ、ザラメ、薄口しょうゆであじを整えます。

再度、2時間くらい煮込んで完成です。



2021 8

工夫したところ・おすすめポイント
醤油については、昔から使っているマルイの醤油でないとできない。
長時間煮込むことで味がしっかりします。

できあがりの感想(味・見た目等)
出来上がりについては、昨年亡くなったばあちゃんと同じような味、におい、見た目近づけたと思います。
ばあちゃんが、亡くなってから、作っていなかったのですが、うまくなってきたと思います。
みんなでおいしく食べました。