

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  
 さといも:10個 醤油:お椀で3分の2くらい  
 (今回は冷凍のさといも1パック) ザラメ:適量  
 タケノコ:3パック ほんだし:適量  
 レンコン:2パック 薄口しょうゆ:適量  
 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。

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、うまくてきたと思います。  
 みんなでおいしく食べました。

※ 用紙は拡大コピーしたり、パソコンで作成したり、この用紙でなくてもかまいません。