

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

和食 NO. 10 2023. 5. 9 志木中給食室

グリーンピースが苦手な人でもおいしく食べられる「ウラワザ」で

グリーンピースごはん

<材料> 4人分

精白米	340g (2カップ強)
だし昆布	1.4g (5cm位)
塩	2.4g (小さじ半分弱)
酒	10ml (小さじ2)
水	米の1.2倍
グリーンピース	60g (皮付きで130g)

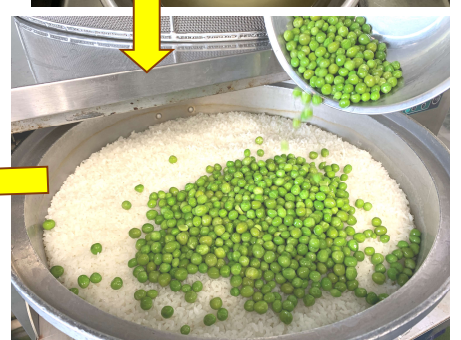
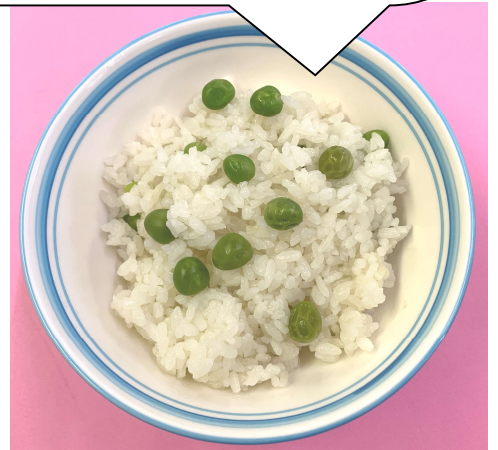
魔法の出し汁

だし汁	32ml (大さじ2強)
酒	5ml (小さじ1)
塩	少々 (0.9g)

<作り方>

- ①グリーンピースはさやからとりだして水洗いし、塩茹でしたら、だし昆布でとった出し汁に塩と酒を入れて味付けたところにつけておきます。(グリーンピースの青くさをぬき、浸透圧の関係で程よく塩味がつき、しわが寄らずにぷくぷくの豆に)
- ②米を炊くときにも出し汁に、塩と酒を加えて炊きます。
- ③②の米が炊き上がったときに①のグリーンピースを加え混ぜて蒸らします。

「グリーンピースは春の味」で「甘くてやわらかいもの」だということ、旬のむきたてのおいしいグリーンピースを給食で食べることで感じてもらいたい。」と願ってこの時期に出しています。今年のはかしわ学級みんなが皮むきしてくれたので、むきたてのグリーンピースをいただくことができました。塩ゆでしたら魔法のだし汁につけておくことで、ぷくらしたおいしいお豆を混ぜ込むことができます。豆好きの方には物足りない味だと思いますので、そういう場合は炊きはじめからお豆を入れてください。「40年の教員生活の中でこんなにおいしいグリーンピースごはんは給食で初めて食べた。」と言っていただけのほどの美味しさだったようです。ぜひうちでも。



裏技: 昆布でとっただし汁に塩と酒を入れた汁におきたてのゆでたグリーンピースをつけておくとぷくぷくのお豆になります。

<栄養価> 1人あたり

エネルギー	316kcal
たんぱく質	6.2g
脂肪分	2.1g
カルシウム	7mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	1.6g
マグネシウム	26mg
亜鉛	1.4mg
塩分	0.8g
糖分	0g