

そくほう

和食 No.332

高級料亭の味。出汁が美味しくてうっとりした笑顔に

鯛の潮(うしお)汁

<材料> 4人分

いりこだし 10g (30尾程度)
水 600ml (カップ3)

※あれば鯛のあらも使用

給食では煮干しまたは鯖鯉の厚削り節を使用

鯛 50g
えのきだけ 20g (10分の1袋)
塩 1.5g (小さじ3分の1弱)
酒 5ml (小さじ1)
薄口しょうゆ 9ml (小さじ2弱)
乾燥わかめ 2g (小さじ2)
湯葉 16g
ゆず おこのみで (半分程度)
糸三つ葉 13g (6~7本)

※菜の花でもOK

<作り方>

- ①水にいりこだし(または煮干し)をいれておき、出汁をとっておきます。
※鯛の骨も出汁がとれたところに入れてとるとぐんと美味しくなります。
- ②えのきだけは石づきをとりさいて半分または3分の1に切ります。わかめは水で戻しておき、湯葉は食べやすい大きさの短冊切りにし、三つ葉は食べやすい長さに切ります。ゆずは皮を少しすり、半分に切って絞り、皮を裏返してさらに絞ります。
- ③①の出汁にえのきだけと湯葉を入れ煮立ったら、酒・塩・薄口醤油と1.5cm角に切った鯛を加えます。
- ④鯛に熱が通ったら最後にわかめや三つ葉、ゆずを入れてしあげます。

♡ 作ってみませんか? ♡

2025. 3. 3 志木中給食室

「上巳の節句(3月3日)には蛤の『潮汁(うしおじる)』をいただきます。」と家庭科の時間に話をしても「うしおじる?」という顔をする生徒がとて多かったので、給食でも出すことにしました。「潮」とは海水を意味します。したがって「潮仕立」とは「海水のような味に仕立てた吸物」という意味です。お雛祭りの場合二枚貝の蛤を使って作りますね。つまり貝が素材の場合、出汁を別にとる必要もなく塩だけで味をつけ潮汁を作ることができます。鯛の場合は出汁を別にとった方が美味しく作れますし、手に入れば鯛の骨などのあらも使うとよりおいしくなります。だしの香りや鯛のにおいに慣れていない子のために、最後に三つ葉と柚子を加えることでくさみも感じずにいただくことができます。教室をまわるとうっとりした笑顔で「おいしい!」のジェスチャーをしてくれてこちらも幸せな気持ちになりました。家庭でも学校でも日本に伝わる食文化を伝えていきたいですね。



鯛の骨を使って出汁をとります。

<栄養価> 1人あたり

エネルギー 29kcal
たんぱく質 3.7g
脂肪分 1.2g
カルシウム 10mg
鉄分 0.2mg
食物繊維 0.4g
マグネシウム 11mg
亜鉛 0.1mg
塩分 0.9g
糖分 0g