



大豆と小魚といもの揚げ煮

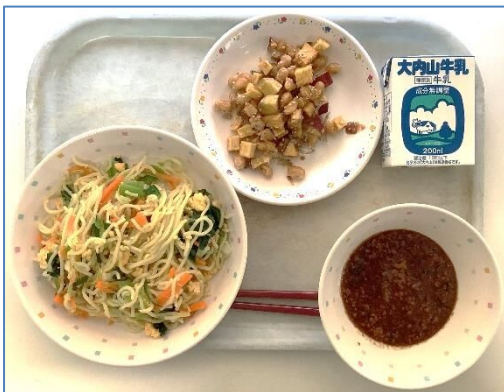
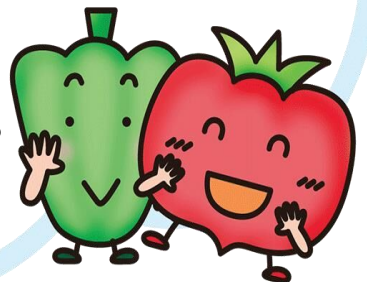


材料（4人分）

A	乾燥大豆	50g
	片栗粉	適量
	しらす干し	30g
	さつまいも	110g
	揚げ油	適量
	砂糖	10g
	しょうゆ	10g
	水	7g
	みりん	3g
	ごま	3g

作り方

- 1 大豆は前日に水洗し、一晩水に浸しておく（気温が高い時は冷蔵庫で）
- 2 大豆をざるにあげ、なべに新しい水大豆の高さより少し深めに入れ、やわらかくなるまでゆでる
ゆであがったら大豆をざるにあげ、水気をきる
- 3 さつまいもはまだらに皮をむいて 1.5cm 角に切り、水に浸す（30 分以内）
- 4 なべに油を入れ、160℃程に温める。
- 5 大豆に片栗粉をまぶし揚げる
- 6 さつまいもの水気をふき、160℃の油で揚げる
- 7 しらす干しを素揚げする
- 8 A の調味料をなべに入れ一煮立ちさせてたれを作る
- 9 ごまは炒る
- 10 大豆、さつまいも、しらす干しを
合わせ、たれとごまを加えて和える



玉城町では、米に代わる転作作物として、現在 2 軒の農家さんが大豆を育てています。乾燥大豆は、長期間保存が可能です。冬の収穫時に J A 伊勢さんをお願いし、給食で使用する 1 年間の乾燥大豆を確保、保管していただいています。そのおかげで、1 年を通して給食に玉城町産の大豆を使用することができています。

今回はこの大豆を使って、貝だくさんのジャージャー麺と肉みそに合わせる副菜を作りました。

ゆでた大豆は片栗粉をまぶし、香ばしく揚げます。表面に片栗粉がついていること

で、揚げた後に合わせるたれがからみやすくなります。さつまいもとしらす干しは、素揚げし、カリッとした食感に仕上げます。甘からいたれの味がからんだ大豆、しらす干しの自然な塩味、さつまいもの甘さで、異なる味と食感が同時に楽しめる、子どもに人気の一品に仕上がります。

