

献立：対馬ろくべえ 栗ご飯 おつぼ 野菜かき揚げ はりはり漬け

あわごはん

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
米	40		①米とあわを洗い、ザルにとる。 ②さつまいもはさいの目に切って水に浸ける。 ③さつまいも、米、あわの順に炊飯器に入れて水と塩を加え炊く。
もちあわ	40		
さつまいも (さいの目切り)	44 (40)		
水	120		
塩	0.8		

対馬ろくべえ

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
せん	40		①煮干しでだしを取る。 ②①にかまぼこを入れ、しょうゆと塩で味つける。 ③せんに水を加え、耳たぶぐらいの固さになるようにこねる。 ④鍋に水を入れ沸騰させる。その上にろくべえ突きを置いて、こねたせんを押し出して茹でる。 ⑤黒いうどんのようになるので、それをすくい取り水にとって冷ます。 ⑥⑤を②に入れて温め、椀に盛りねぎを散らす。
水	28		
かまぼこ (薄切り)	20		
ねぎ (小口切り)	4 (3)		
煮干し 県給	4		
水	200		
しょうゆ	4		
塩	0.5		

おつぼ

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
じゃがいも	30 (25)		①材料は厚めの短冊切りにする。2×3.5×1cmぐらい ②野菜昆布は戻して、1cm幅にし、結び昆布を作る。 ③花麩は水で戻し、水を切っておく。 ④水の中に、硬いものから順に入れ煮ていく。 ⑤火が通ったら調味料を入れる。 ⑥花麩を上に乗せて軽く煮る。取り出す。 ⑦仕上げに煮油を入れる。 ⑧盛り付けるときに花麩を上に乗せる
野菜昆布 (乾燥)	2		
にんじん	20		
ごぼう	17 (15)		
こんにゃく	20		
干しいたけ 県給	1 (0.8)		
厚揚げ	20		
花麩	2枚		
中白糖	4		
薄口しょうゆ	4		
しょうゆ	2		
塩	0.5		
みりん	2		
水+昆布の戻し汁	120		
煮油 (揚げ物に使った油)	1.5		

野菜のかき揚げ

材料名		本日の分量 (g)	作り方
にんじん		120	①残った野菜を人数分のかき揚げにする。
ごぼう		120	
玉ねぎ		120	
小麦粉		360	
水		360	
揚げ油		適量	

はりはり漬け

※作りやすい分量

材料名		本日の分量 (g)	作り方
切干大根 イチョウ切り	(戻して)	800~900	①切干大根は戻して、水を切る。 ②調味料を合わせて煮立てる。 ③①を②に漬け込む。
しょうが		40	
赤唐辛子		2本	
出し昆布		10cm	
酢		60	
こいくちしょうゆ		120	
砂糖		90	
酒		30	