

(第三編 郵便物関係)

朝日



きりたんぼ鍋

【作り方】 (4人分)

鶏もも肉 200グラム、ゴボウ 150グラム、マイタケ 1株 (約100グラム)、長ネギ 2本、セリ 1束 (約100グラム)、ご飯 700グラム (2合分)、塩 小さじ1、米 9カップ、昆布 (10センチ×15センチ大) 1枚、いわこ 80グラム、みりん 75ミリリットル、しょうゆ 大さじ2、塩 大さじ1



●つくり方●

①なべに米 (9カップ) を入れ、昆布、いわこを10分くらいつけておく。

②だし汁をつくる。コンロを火にかけてゆっくりと①を温め、煮立ったら昆布といわこを取り出す。

③ご飯と塩 (小さじ1) をすり鉢に入れ、すりこぎでご飯の粒が半分つぶれるくらいまでつぶす。温らせた割りばしの端にご飯を筒のように丸くくっつける=写真③。オーブントースターやロースターできつね色になるまで焼く。これをきりたんぼという。焼いたら割りばしからはずして斜めに切る。

④鶏もも肉は3センチ角くらいの一口大に切る。ゴボウはささがきにする。マイタケ



ご飯をすりこぎでつぶして筒状に丸くくっつける



は小さなかたまりにほぐす。長ネギは3センチの長さにおつ切りにする。セリは根もよく洗って、4センチの長さに切る。

⑤②のだし汁に、塩 (小さじ1)、みりん、しょうゆを入れて温める。

⑥ゴボウ、鶏肉を⑤に入れてきつと煮て、長ネギ、マイタケ、きりたんぼを入れ、具が煮えたら、セリを入れて、煮ながらいただく。

今日のポイント

ゴボウ固して「ささがき」に

●きりたんぼを焼くときは、割りばしが燃えてしまわないように、クッキングホイルで巻きましょう。

●ゴボウの「ささがき」とは、ゴボウをササの葉のように薄く細かくけずることをいいます。ゴボウを固しながらがけずっていきます。今回は包丁ではなくピーラーを使用しました。=写真④。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 龍井 舞、谷島厚子

【きりたんぼの作り方】

子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2006年に、全国的な組織として設立されました。

「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を口糧します。