



トウガンとエビのあんかけ

材料 (4人分) トウガン 800グラム、エビ (バナメイエビ) 200グラム、ゆでたエダマメ 50グラム (25~30粒くらい)、ショウガ ろす切り 1枚、A (だし汁 400ミリリットル、酒 大さじ2、みりん 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ2分の1)、片栗粉 4分の1カップ、(とろみ用の水溶き片栗粉)片栗粉 大さじ1、水 大さじ3

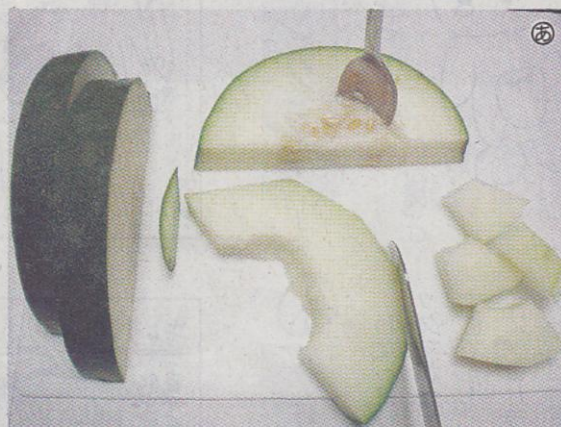


今日のポイント

漢字で「冬瓜」
平安時代から

トウガンは漢字で「冬瓜」と書きます。平安時代には加毛宇利という名前と呼ばれていた、昔からある野菜です。夏の終わりから秋にとれた後、日の当たらない場所に置いておくと、冬まで食べられることから「冬瓜」というようになりました。

つくり方



①トウガンは輪切りにしてから半月形に切り、スプーンで種を取る。動かないように倒してから、皮を厚くむき=写真②、3センチ×5センチ大に切る。

②エビは殻をむいて、片栗粉をまぶし、軽く全体をこすりあわせてから=写真③、水洗いしてよごれを取る。

③だし汁にエビの香りが移るよう、エビとだし汁をいっしょに煮て、一煮立ちしたら火を止め、エビを取り出す。

④なべにトウガン、ショウガ、③のだし汁にAを合わせ

輪切りにしてから半月形に



た調味料を入れ、落としぶたをして、20分間弱火で煮る。

⑤エビを④にくわえ、水溶き片栗粉をしっかり混ぜて、全体に流し入れて一煮立ちさせ、とろりとしたら、火を止める。

⑥器に盛り付け、ゆでたエダマメを散らしてできあがり。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 浅井まゆみ

キッズキッチン協会
子どもたちの料理体験プログラムをげようと2005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、豊かな人間形成を目指します。