

がっこうきゅうしょく しゅさい  
学校給食レシピ【主菜】

いわし うめに  
鰯の梅煮

ざいりょう  
●材料

いわし しょうが しょうゆ さけ うめぼ  
鰯、生姜、醤油、みりん、酒、梅干し

つく かた  
●作り方

① 鰯は頭と内臓を除く(鮮魚店等でお願いと、下処理してもらえることが多いです)。

② 鰯がギリギリ入るサイズのフライパンに、醤油:みりん:酒を1:1:1の割合で入れる。

③ スライスした生姜を入れて、火にかける。沸騰したら一度味をみて、必要なら調味料をたす。

あま あじ す ぼあい さとう くわ  
甘めの味付けが好きな場合は、砂糖を加えてもよい。

④ 鰯を並べ、梅干しを、ちぎりながらのせる。

⑤ 落とし蓋をして、10~15分程煮る。

ほね た に  
※ 骨まで食べたいときは、じっくり煮る。

あじ いちど さ  
※ 味をしみこませたいときは、一度冷ます。



給食の「鰯の梅煮」は県内産の鰯を加工して届けていただく予定でしたが、ここでは家庭用のレシピを紹介します。

今の季節は、鮮魚店等で県内産のマイワシをよく見かけます。夏になれば、ツバイン(小さなブリ)やトビウオも旬を迎えますが、「鰯の梅煮」と同じ作り方で、おいしく食べられます。