

学校給食レシピ集

～ かれいのかんずりごまソース ～



【材料】 4人分

- かれい（骨取り） 120g（4切れ）
- 酒 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油

【かんずりごまソース】

- ◎みそ 小さじ1
- ◎三温糖 小さじ2
- ◎トマトジュース 小さじ1
- ◎白いりごま 大さじ1
- ◎かんずり 小さじ1/3
- ◎水 25cc

【作り方】

- ① かれいに酒・塩・こしょうをかけて下味をつける
- ② ①に片栗粉をつけ、揚げる
- ③ ◎のソースの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる
- ④ ②に③のソースをかける

子どもにも食べやすい辛さです。
かれい以外にも、たらなどの淡泊な魚や、鶏肉にかけてもおいしく食べられると思います。

かんずりは妙高地方に伝わる調味料で、唐辛子・糀・柚子・塩を混ぜて雪の上にさらし、発酵させてつくられます。

最近は地域の伝統食にとどまらず、県をまたいで食されて人気が出ていますね。

