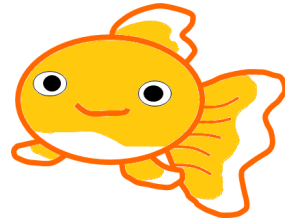


きんぎょ飯を作ってみた

岐阜県各務原市、鵜沼地域では『にんじん』が特産品となっています。きんぎょ飯はそのにんじんを使った郷土料理です。市町や各家庭での人寄りや「はれ」の日に、市の名産であるにんじん入りの炊き込みご飯が食べられてきました。子どもが馴染みやすい様になんじんにきんぎょに見立て「きんぎょ飯」として学校給食で提供しています。

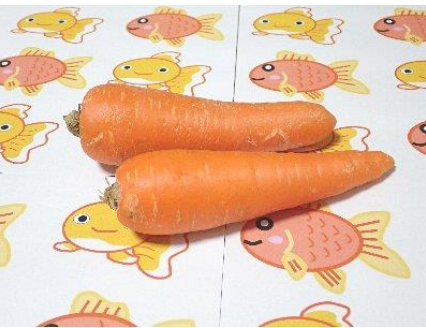
今回、東海学院大学管理栄養学科からいただいたレシピを元に、東海農政局職員が自宅できんぎょ飯を作ってみました。

さて、出来具合はいかに？



【材料】

お米：2合 しょうゆ：大さじ5 みりん：適量



にんじん 2本



しらす干し 50g
油揚げ 小2枚



干しいたけ 5枚分

【作り方】

- 1 お米を洗い、ざるにあげます。

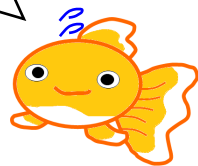


- 2 にんじんはさがきにします。
油揚げは熱湯を掛けて油抜きした後に千切りにします。
干しいたけは水に浸けて戻した後に千切りにします。



- 3 炊飯器にお米、定量のお水、具材、調味料を入れ、普通に炊きます。

3合炊きの炊飯器なのであふれそうに・・・(^^;



- 4 炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、茶碗に盛ります。



赤いにんじんがきんぎょのように見えるかな？(^^)

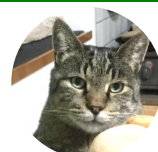


「きんぎょ飯」なので、かまぼこを魚の形に切って乗せてみました

遊び心です(^^)

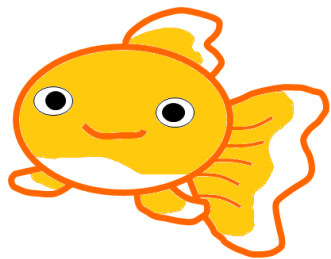


次ページからは『ニャンズと一緒に反省会』です



【ニャンズと一緒に反省会】

とりあえず『きんぎょ飯』ができあがりました。ここからは失敗や改善点など、みなさんが作る場合に気をつけた方がよさそうなことを中心に反省会を行います。



今回和食を作った人：
きんぎょさん



審査員長：ナナちゃん（♀）



審査員：トムくん（♂）

【試食開始】



きんぎょさん

どうぞ食べてください

ナナちゃん



いただきますニャ

トムくん



楽しみニャ

ナナちゃん



・・・あの

トムくん



味がしないニャ



きんぎょさん

え!?



きんぎょさん

ごめんなさい、調味料を入れ忘れちゃった（ー；

ナナちゃん



んニャ!?

トムくん



かまぼこを魚の形に切る遊びに
気を取られたかニャ?



きんぎょさん

今からしょうゆなどをかけて食べてください (^ ^ ;

ナナちゃん



これで食べられるようになったかニャ

トムくん



自分好みの味にできるとも言えるかニャ



きんぎょさん

フォローありがとうございます (^ ^ ;

ナナちゃん



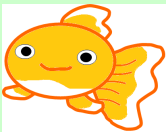
次回は気をつけてニャ

トムくん



そんなに難しくない料理だから
次はきつとうまくできるニャ

【かっこいいものを紹介】



きんぎょさん

この写真は東海学院大学管理栄養学科の
学生さんが作ったきんぎょ飯です



ナナちゃん



かっこいい出来映えニャ

トムくん



おいしそうニャ



きんぎょさん

次はこれをお手本にがんばります! (^ ^)