

のんたご飯

しゅうなんブランドの「周南たこ」を使用したスペシャルメニューです。

【材 料】(4人分)

米	2合		
A	こいくちしょうゆ	大さじ 1/2	
	うすくちしょうゆ	小さじ 1/3	
たこ	80g		
干しひじき	3g		
干しいたけ	2枚		
カリカリ梅	4g		
B	こいくちしょうゆ	大さじ 1/2	
	うすくちしょうゆ	小さじ 1/3	
	本みりん	小さじ 2	



【作り方】

- ① 米を洗い、通常と同じ水の量を入れ、さらにAの調味料を入れて米を炊く。
- ② 干しひじき、干しいたけを水で戻しておく。干しいたけは千切りにし、戻し汁は半分取っておく。
- ③ たこは一口大に切り、軽くゆでる。
- ④ フライパンにゆでたたこ、戻したひじき・しいたけ・カリカリ梅を入れ、Bの調味料を加えて炒める。しいたけの戻し汁も半分入れて炒める。
- ⑤ 炊き上がったごはんに、④を混ぜ合わせて出来上がり。

【学校給食センターの調理工程】

- ① 水と一緒に調味料Aを加えて、炊き上げる。

【炊飯釜 1釜分に、お米を約 6.5 kg投入し、約 90 人分のごはんを作る】



- ② 具は、回転釜に戻したひじき・しいたけ・たこを入れ、調味料Bとしいたけの戻し汁を入れて炒める。

【周南たこを投入】



【具材を炒める】



- ③ 出来上がった具は、炊飯釜 1 釜分ごとに分けおく。②の具を①の炊き上がったご飯に混ぜ合わせたら、出来上がり。

【具材を均等に合わせるため、攪拌機で混ぜ合わせる】



のんたこ飯は、「周南たこ」と山口県産の「干しひじき、干しいたけ」を使用しています。お米も山口県産です。

「周南たこ」は、周南近海で取れるフグ・ハモと共に、「しゅうなんブランド」として知られています。



給食ではごはんを具を別に作りますが、全ての材料を炊飯器に入れて炊き込むと、簡単に作るができます。