保育所のおすすめメニュー

魚のオランダ煮

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
魚切り身	１２０ｇ	**①魚を揚げます。** 魚の切り身に片栗粉をまぶします。 １６０～１７０℃の油で、カリッと色よく揚げます。 （フライパンで焼いてもいいです） **②調味料を合わせ、煮ます。** 鍋に、調味料と水を入れて煮立て、おろししょうがと①の魚を加えて煮ます。 **③盛り付けます。** お皿に②の魚を入れ、ミニトマトと一緒に盛り付けます。
片栗粉	小さじ２（６ｇ）	
揚げ油	適量	
しょうゆ	小さじ１と１/３ （８ｇ）	
砂糖	小さじ２ （６ｇ）	
水	４５ｃｃ	
おろししょうが	ひとつまみ （２ｇ）	
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー176ｋcal・たんぱく質 7.4ｇ・脂質 13.5ｇ・塩分 0.6ｇ）

【オランダ煮ってなに？　お魚人気メニュー～魚のオランダ煮～】

子育て支援課です。

給食には、時々変わったネーミングのメニューが登場します。「オランダ煮」もそのひとつです。オランダと何か関係ありそうですよね。

今回は、川上保育所から、しょうがの風味がよい甘辛味の「魚のオランダ煮」を紹介します。

「オランダ煮」とは、長崎県から全国へ広がったレシピで江戸時代から食べられている料理です。長崎の出島におりたオランダ人から聞き伝わったと言われています。長い年月を経て今では「石川県の郷土料理」なんだそうです。長崎から石川へ伝わったのですね。面白い！

「オランダ煮」とは、食材を油で揚げたり炒めた後に、しょうゆ、砂糖、みりん、出汁などの調味料で煮て味付けた料理です。レシピにもよりますが、唐辛子を入れて煮ることも多く、甘辛い味付けが特徴です。なすやこんにゃく、鶏肉やじゃがいもなどを使うことも多いですね。

子どもたちもカリッと揚げた魚を、大好きな甘辛い味でからめてあるので、よく食べてくれます。食欲の落ちる残暑にはピッタリ！魚の新鮮な八幡浜なら、より美味しい「オランダ煮」が出来上がりますね。お客様へのおもてなし料理としてもお勧めですよ。