



「篠山まるごと丼」を作ろう！

平成30年2月4日(日)
篠山市民センター

篠山ご当地グルメ実行委員会(本荘賀寿美)

☆ 篠山まるごと丼(しし丼)

| 材 料 | 2人分 | 4人分 |
|----------|--------|-------|
| 米 | 1合 | 2合 |
| しし肉(味付け) | 120g | 240g |
| ごぼう | 50g | 100g |
| しょうゆ | 小さじ2 | 大さじ1強 |
| みりん | 大さじ1.5 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 | 大さじ4 |
| 山の芋 | 80g | 160g |
| だし汁 | 80ml | 160ml |
| 淡口しょうゆ | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| 卵 | 1コ | 2コ |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ | ひとつまみ |
| 青ねぎ | 1本 | 2本 |
| 紅生姜 | 適宜 | 適宜 |
| 粉山椒 | お好みで | お好みで |

- ① 米は、洗って普通に炊く。
- ② ねぎは、小口に切る。
- ③ しし肉のしぐれ煮を作る。
ごぼうは、大きめにささがきにし、水にさらす。すぐにザルにあげて、水けを切る。
- ④ 鍋に調味料とごぼうを入れて沸騰してからしし肉を入れて肉は、ほぐす。蓋をして中火で3分煮る。蓋をとり、煮汁が少し残るまで煮る。
- ⑤ 山の芋はすりおろして、だしと淡口しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 炒り卵を作る。
- ⑦ 器に、山の芋、しぐれ煮・炒り卵・ねぎ・紅生姜を盛り、お好みで粉山椒をふる。

牛肉の場合

| 材 料 | 2人分 | 4人分 |
|------|--------|--------|
| 牛肉 | 120g | 240g |
| ごぼう | 50g | 100g |
| 生姜 | 10g | 20g |
| しょうゆ | 大さじ1強 | 大さじ2.5 |
| 砂糖 | 小さじ2 | 大さじ1.5 |
| みりん | 大さじ1.5 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ1 | 大さじ2 |

- ① 牛肉のしぐれ煮を作る。
牛肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは、2センチ程度ささがきにし、水にさらす。すぐにザルにあげて、水けを切る。
生姜は、千切りにする。
- ② 鍋に調味料を入れて沸騰させ、牛肉・ごぼう・生姜を入れて煮、煮汁が少なくなるまで煮る。

☆ すまし汁

| 材 料 | 2人分 | 4人分 |
|----------|-------|--------|
| だし汁 | | |
| 水 | 400ml | 800ml |
| 花かつお | 5g | 10g |
| 昆布 | 5cm角 | 10cm角 |
| 淡口しょうゆ | 小さじ1 | 小さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ | 小さじ1/3 |
| 豆腐 | 60g | 120g |
| 〔とろろこんぶ〕 | 2g | 4g |
| 〔三つ葉〕 | 4g | 8g |

- ① 昆布とかつお節でおいしいだしをとる。
だし汁に淡口しょうゆと塩で調節する。
- ② ①に豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ お椀に、とろろこんぶ・三つ葉のざく切りを盛り、熱い②を注ぐ。

一番だしのとり方

1. 鍋に水と昆布を入れて30分ほどおく。
2. 次に鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
3. ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈んだらこす。

☆ 牛乳かんのいちごソース

| 材 料 | 8個分 |
|--------|--------|
| 粉寒天 | 1袋(4g) |
| 水 | 200ml |
| 牛乳 | 400ml |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| いちごソース | |
| 〔いちご〕 | 150g |
| 〔砂糖〕 | 大さじ3 |
| 〔レモン汁〕 | 小さじ1 |

- ① 牛乳かんを作る
鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜて火にかける。沸騰してきたら火を弱め、1~2分ぶくぶくさせる。砂糖を加えてとかす。
- ② 別鍋で牛乳を温めて、①に加える。
- ③ 器に入れて冷やし固める。
- ④ いちごソースを作る
いちごは洗ってヘタを取り、薄切りにして砂糖とレモン汁をかけて混ぜて、しばらくおく。
- ⑤ 牛乳かんにいちごソースをかける。

memo

| | | | | | |
|-------|-----|------|------|------|-----|
| まるごと丼 | 543 | 78.6 | 22.3 | 11.9 | 2.5 |
|-------|-----|------|------|------|-----|