

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★まだかづけ★



「まだかづけ」とは・・・

千切り大根と大豆、人参、スルメを合わせた漬物で宮崎県の郷土料理です。

できあがるまで「まだか！まだか！」と待ちわびるほどおいしいので、「まだか漬け」と名付けたそうです。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
千切り大根	水で戻す	7 g	28 g
大豆水煮		5 g	20 g
人参	千切り	10 g	40 g
刻み昆布	さっと湯がく	1 g	4 g
カットするめ		3 g	12 g
酢		2.8 g	大さじ1 弱
さとう		1.5 g	小さじ 2
淡口しょうゆ		2.8 g	大さじ1 弱

〈作り方〉

- ① 千切り大根は水で戻し食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。野菜と昆布は湯がいて冷ます。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ ①と大豆、するめを調味液で和える。

★給食では水煮大豆を使用しましたが、本来は乾燥大豆を炒って使います。調味料を鍋で煮立たせ、その中に刻んだ野菜と炒った大豆を漬け込んだものです。