

【群馬県立聾学校】 とうもろこしごはん／五目厚焼き卵

提供時期・地域

【とうもろこしごはん】平成25年頃
【五目厚焼き卵】平成元年頃～ 聾学校

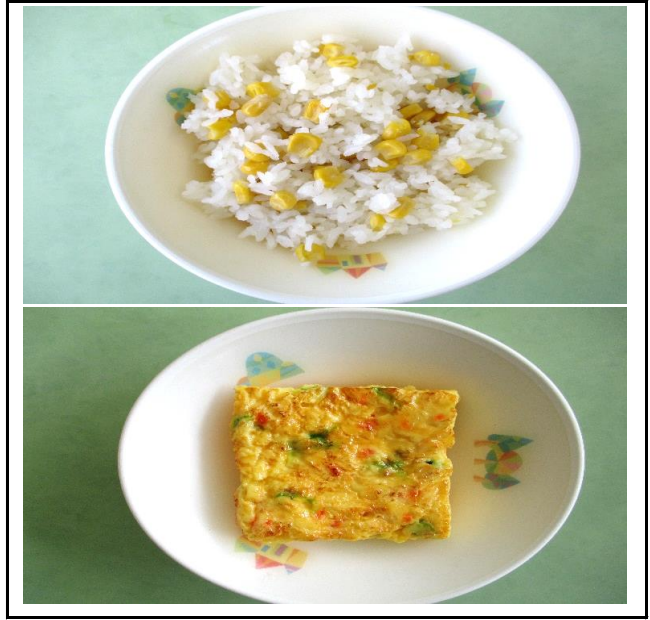
解 説

【とうもろこしごはん】

群馬県の旬のとうもろこしを使った、シンプルな炊き込みごはんです。夏場のごはんの残菜を減らす工夫として、前任の栄養士から引き継いだ夏の人気レシピです。家庭でも簡単に作れるため、レシピの紹介もしています。ポイントは、実を切り離す時につぶさないようにすること。硬い部分が入らないように包丁を入れることです。芯も捨てずに一緒に炊き込むことによって甘みも出ます。とうもろこしの香りが食欲をそそるおいしいごはんです。

【五目厚焼き卵】

県立学校では、今から30数年前には、特別支援だけではなく、普通食の県立高校もあったため、それぞれの調理場で手作り卵焼きを実施していました。本校では群馬県産の卵に、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、ほうれんそうを細かく刻んだ具材を煮て、卵液と合わせて深型鉄板に流し込み、ふっくらと焼きあげた卵焼きです。丁寧に切り分けて提供しています。卵焼きの具材は、夏場は、ほうれんそうをいんげんに替えたり、ひじきや高野豆腐など家庭で食べる習慣の少ない食材を加えたりして、献立に変化をもたせています。



材料	(分量g)	切り方
【とうもろこしごはん】		
精白米	80	
生とうもろこし	50	
酒	1	
食塩	0.8	
【五目厚焼き卵】		
鶏卵	60	割卵 冷蔵庫保存
鶏挽肉	13	
ほうれんそう	12	粗みじん切り ボイル
にんじん	8	みじん切り
しいたけ	8	みじん切り
薄口しょうゆ	1	
上白糖	2	
食塩	0.3	
本みりん	1.5	
酒	1.5	
だし汁	15	
油	0.8	

調理法

- ①米をとぐ。
 - ②とうもろこしは皮をむき、よく洗って包丁で、芯が入らないように丁寧に実を切り落とす。
 - ③とうもろこしと酒、食塩、芯を入れて炊く。
 - ④炊きあがったごはんから、芯を取り除き、とうもろこしをつぶさないように混ぜる。
- ①油を引き、挽肉をだまにならないようにほぐしながら炒める。
 - ②次に、にんじん、しいたけを炒め、調味料を入れて煮る。
 - ③②の具材の粗熱をとり、オーブンシートを敷いた深型鉄板に均等に入れておく。
 - ④ほうれんそうは、ボイルして水切りしておく。
 - ⑤割卵した卵を冷蔵庫から出し、溶きほぐして③に流し込み、具材と卵液が均等になるようによく混ぜる。
 - ⑥⑤にほうれんそうを均等に入れて、オーブンで加熱する。(低温で約20分、裏返して5分)
 - ⑦中心温度を確認したら、鉄板を取り出し、包丁で人数分に切り分ける。

レプリカ作成日	令和 4 年 10 月 26 日
献立提供協力者	群馬県立聾学校 大谷民子
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員