


材料		4人分	料理の特徴	
材料名	分量(g)		くじら肉を甘辛く煮付けたもの。 煮汁に千切りにしたしょうがとくじらの肉を入れて、中火で15分くらい煮た料理です。	
くじら肉	200g			
しょうが	20g		<h2 style="text-align: center;">くじらのしぐれ煮</h2> 	
にんにく	2片			
(煮汁)				
水	300cc			
砂糖	40g			
しょうゆ	25cc			
みりん	25cc			
酒	25cc			
作り方				
①くじら肉を5mmくらいの厚さにスライスする。				
②しょうがとにんにくを千切りにする。				
③水に砂糖を入れてから、しょうゆ、みりん、酒を入れ、一度沸かして煮汁をつくる。				
④煮汁に①と②を入れ、中火で15分程度煮る。				
平成24年度第2回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。				
調理のポイント	煮汁は、水に砂糖を入れ、溶かしてから他の調味料を加えて味を調べ、アクを取りながら煮る。 アクを綺麗に取り除くことで、煮汁が透きとおり、おいしく綺麗に仕上がります。			