



♡お食事の紹介♡

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、こどもの日に提供させて頂いた【魚の桜蒸し】をご紹介します。



こどもの日メニュー

- ・菜飯
- ・魚の桜蒸し
- ・けんちん汁
- ・翡翠煮
- ・漬物
- ・果物

～魚の桜蒸し～ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

白身魚（皮なし）	4切れ		あん	の材料	
薄口醤油	小さじ2	A	}	薄口醤油	小さじ1強
料理酒	小さじ1			だし汁	40cc
もち米	40g			片栗粉	少々
食紅	少々		飾り		
桜の葉	4枚		山椒の葉	4枚	

《作り方》

- ①もち米は洗い、薄く食紅で色をつけた水に2～3時間浸けて蒸す。
- ②魚は薄口醤油・料理酒で下味をつけておく。
- ③バットに桜の葉を敷き、魚をのせ上に①の蒸したもち米をのせ、12～15分蒸す。
- ④Aの材料を火にかけてあんを作る。
- ⑤蒸しあがった魚に④のあんをかけ山椒の葉を飾る。

《もち米を蒸す方法》

- 1.もち米を洗い、2～3時間水に浸けておく。
- 2.水気を切り強火で蒸し、20分後と30分後に振り水を行い好みの硬さに蒸し上げる。（約40分）

※もち米は、丁度良い硬さにするには蒸すだけでは水分が足りないので振り水で水分を補います。

