

アユの薬味だれ



鵜飼い開きや鵜飼い仕舞い、
岐阜市制の日などに登場する献立です。
給食では、頭や骨まで食べられるよう、
低温の油でじっくり揚げています。
薬味だれは、青じそとしょうがが入っていて、
酸味もあり、さっぱりした味が人気です。
甘だれやごま味噌だれなどをかければ、
他の味を楽しめます。



材料	使用量（4人分）
アユ	4尾
塩	少々
米粉	適量
揚げ油	適量
【薬味だれ】	
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
調味酒	小さじ1/2
しょうが（すりおろし）	3g
青じそ（みじん切り）	1枚

<作り方>

- ①アユに塩で下味をつけ、米粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ②薬味だれを作る。小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたらしょうがと青じそを加えて火を止める。
- ③揚げたアユに、②の薬味だれをかける。

【甘だれ】

砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
調味酒	小さじ1

※調味料を全て小鍋に入れ、弱火にかけて煮立てる。

【ごま味噌だれ】

砂糖	大さじ1と1/2
赤みそ	15g
みりん	小さじ1
調味酒	小さじ1
水	大さじ1

白ごま（すり、いり）少々

※白ごま以外を小鍋に入れ、よく混ぜながら弱火で煮詰める。仕上げにごまを加える。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875