



食品名	1人分 分量 (g)	下処理・切り方など
糸こんにゃく	75	3cm
上白糖	10	
食塩	0.35	
うすくちしょうゆ	0.45	
だし汁	10	
とほろ	50	B [白身魚50g、上白糖0.9g、 食塩0.5gでとほろを作る]
食紅	適量	
葉ねぎ	3	小口切り
みかんの皮	適量	
		みじん切り

味付けした糸こんにゃくの上に、白身魚のとほろや細かく刻んだみかんの皮、ねぎなどを丸い大皿や盛鉢に区画に分けて盛り付けます。祭りや祝いなどの鉢盛料理、鯛めん、丸ずしなどとともにハシの料理として欠かせません。

みかんの皮の無いときは卵をゆで、白身と黄身に分け、裏ごししたものを飾ってもおいしい「ふくめん」ができます。

* 食べ方

器に「ふくめん」をとり、材料を混ぜ合わせて食す。

* アドバイス

仏事の時は、白いとほろと青ねぎ、みかんの皮で作るのも良いでしょう。

(本来の作り方)

- ① 糸こんにゃくは、食べやすいように適当な長さに切り、ゆがく。
- ② ゆがいたこんにゃくをAの調味料で汁気がなくなるまで、煮詰める。
- ③ 白身魚はゆがいて、布巾に包み、汁気がなくなるまでよく絞る。
- ④ ③の身をほぐし、Bの調味料で焦がさないようにとろ火で煎り上げ、小骨をとる。半分は白身のままでおいておく。残り半分は食紅を入れ、薄ピンクに着色し、きれいに仕上げる。(食紅は水に溶いた物を少しずつ入れること)
- ⑤ 味付けしたこんにゃくを冷まし、とほろの1/3量で冷めたこんにゃく全体にとほろをまぶして、大皿に盛り、こんにゃくが見えないように、十文字に4等分しながら、とほろ(白・ピンク)を厚く覆うようにかける。
- ⑥ ねぎとみかんの皮のみじん切りを形良く、中央に盛り付ける。

(栄養価)

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	2.9 g
カルシウム	65 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.0 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	物資検収		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・保存食は50g以上採取する
	野菜の洗浄		・野菜は十分な流水で3回洗浄する
	野菜の裁断		・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00			
	葉ねぎ、みかんの皮をボイル 中心温度測定 冷却する 中心温度測定 こんにゃくを下茹でする 調味料を加え、煮詰める 中心温度測定		・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
10:00		・半分は食紅を加えて、薄ピンク色にする	・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
	そぼろを煎る 中心温度測定		・そぼろの取り扱いに注意する
			・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
11:00	配 缶		・配食用エプロンを着用する
	保存食をとる		・保存食は50g以上採取する