

揚げ豆腐のゆず味噌かけ



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
〈揚げ豆腐〉		
木綿豆腐	100	1/4の大きさに切り、水気 をとる
でん粉	10	
揚げ油		
〈ゆずみそ〉		
鶏ひき肉	4	
麦みそ	3.2	
上白糖	1.4	
みりん	0.6	
ゆず果汁	1	
水	6	

鬼北地区では特産品のゆずを使った郷土料理があります。

ゆずは柑橘というみかんの仲間です。寒い地域でも栽培することができ、果汁をしぼると香りの良い「ゆず酢」がとれます。ゆず酢をとった後の皮は「ゆず茶」や乾燥させて「七味」の材料になります。

鶏肉をみそと砂糖みりんで味つけし、最後にゆず酢を加えて「ゆずみそ」を作ります。「揚げ豆腐」の上からかけていただきます。

(本来の作り方)

- ① 豆腐を切り、水気をとる。
- ② 豆腐にでん粉をまぶし、揚げる。
- ③ 鍋に鶏ひき肉、上白糖、みりん、水を入れ、わかす。
- ④ ③に麦みそを加え、火を止める前にゆず酢を入れる。
- ⑤ 揚げ豆腐にゆずみそをかけていただく。

(栄養価)

エネルギー	172 Kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	9.8 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.4 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 ・肉、豆腐を常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	豆腐を切る	・豆腐は1/4の大きさに切る	・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	鶏ひき肉、上白糖、 みりん、水を入れ、 わかす 麦みそを 入れる ゆず酢を 入れる 中心温度測定 フライヤー 点火 でん粉を まぶす 揚げる 中心温度測定	・でん粉はうすくまぶす ・目安: 180℃ 10分	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・肉の色が変わるまでよくわかす ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認 ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・素手で触らない ・使い捨て手袋を使用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認
11:00	配 缶 保存食をとる	・揚げ豆腐を配缶し、その上からゆずみそをかける	・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する