

愛南町の郷土料理 おけんちゃ



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
さといも	30	7mmの輪切り
だいこん	20	5mmの短冊切り
干しいたけ	1	半分に切ってから幅1cm
にんじん	7	5mmの短冊切り
ごぼう	10	ささがき
木綿豆腐	30	
すり身	20	
水	120	
うすくちしょうゆ	3.5	
上白糖	0.3	
食塩	0.3	
だし昆布	0.5	

おけんちゃは、昔から愛南町の家庭でよく食べられている具たくさんの汁物です。里芋、大根、にんじんなどの地元で採れる野菜をたくさん入れる他、魚のすり身や豆腐を入れた、ボリュームのある料理です。

食事の最後には、ご飯にかけて食べることもあります。

(本来の作り方)

① さといもは皮をむき厚さ7mmの輪切り、だいこん、にんじんは厚さ5mmのたんざく切り、ごぼうはささがき、干しいたけは水で戻し、半分に切ってから幅1cmに切る。

② 鍋に必要な量の水を入れて沸騰

させ、適当な大きさにしたすり身、さといも、だいこん、干しいたけ、ごぼうを入れて煮る。アクが出てきたらアクをとる。

③ さといもが少し柔らかくなったところに、にんじんと木綿豆腐を手でつぶしながら入れて、うすくちしょうゆ、(味をみながら)、上白糖と食塩を入れる。最後に味を調整して出来上がり。

(栄養価)

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	2.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.2 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 野菜の洗浄 野菜の裁断		・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 ・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
9:00			
10:00	湯を沸かし、すり身、さといも、だいこん、干しいたけ、ごぼうを入れる にんじん、木綿豆腐を入れる 調味する 中心温度測定 計 量	・湯を沸かした釜に一口サイズにすり身をちぎりこむ	・すり身の取り扱いに注意する ・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・木綿豆腐の水による汚染に注意する ・使い捨て手袋を使用する
11:00	配 缶 保存食をとる		・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分以上の確認 ・配食用エプロンを着用する ・保存食は50g以上採取する