



学校給食レシピ



高知県「ぐる煮」

「ぐる」とは高知の方言で「仲間」「みんな」という意味があり、様々な具材をいっしょに煮込むことが名前の由来といわれています。

材料（4人分）

・厚揚げ	70g
・さといも	35g
・板こんにゃく	1/10 枚
・れんこん	25g
・ごぼう	35g
・大根	50g
・干しいたけ（カット）	2g
・砂糖	小さじ2
・うすくちしょうゆ	小さじ2・1/2
・酒	小さじ1
・だし用煮干し	6g
・水	120ml

作り方

- ① 材料を切る。
ごぼう：輪切り
さといも：大きい場合は切る
その他：2cmの角切り
- ② 干しいたけを戻し、煮干しでだしをとる。
- ③ さといもは下茹でし、ぬめりをとる。
- ④ ②のだしに材料を入れる。
- ⑤ 調味料を入れ、味がしみこむまで煮る。

※干しいたけの戻し汁を煮汁に使うとさらにおいしくなります。