



給食のメニュー Let's Cooking

ひきずり



材料(4人分)

- 鶏肉(むね) … 75g
- 鶏肉(もも) … 75g
- 糸こんにゃく … 120g
- 生ふ … 60g
- 生しいたけ … 2個
- かまぼこ … 60g
- 焼き豆腐 … 120g
- 白菜 … 2枚
- ねぎ … 1本

- A {
- 砂糖 … 大さじ2弱
 - 酒 … 小さじ1
 - みりん … 大さじ1/2
 - しょうゆ … 大さじ2弱
 - 水 … 適量

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさ、糸こんにゃくは下茹でをし7センチ程度、生ふは5ミリ程度、生しいたけは石づきを取って1/4程度の大きさ、かまぼこは5ミリ程度のいちよう切り、焼き豆腐は一口大の大きさ、白菜は2センチ程度の幅、ねぎは斜め切りにする。
- ② Aを鍋に入れ煮立たせる。
- ③ ②に鶏肉、糸こんにゃく、生ふ、生しいたけ、かまぼこ、焼き豆腐、白菜、ねぎの順に入れる。
- ④ 鶏肉に火が通り全体に味がなじんだら、できあがり。

名古屋地方では、鶏肉を使ったすき焼き風の鍋料理のことを「ひきずり」と言います。すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

本来は、すき焼き鍋などで調理しますが、給食風のレシピを紹介します。

