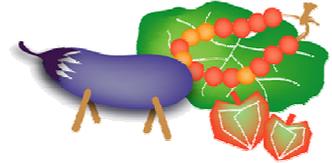


行事食のご紹介



～精進料理～



栄養部

「行事食」とは、日本の伝統行事の際に出される料理のことで、行事に応じて様々な料理があります。

当院では、季節折々の旬の食材を取り入れ、患者様に日本の文化を味わっていただけるように工夫しています。献立に「行事食」を取り入れることで、特別な日・季節感が堪能できると、患者様の楽しみの一つにさせていただいているようです。

当院8月の行事食「精進料理」をご紹介します。レシピをご覧になって、是非お試しください。

(当院の行事食)

1月	正月	型寿司・刺身
	人日	七草粥
	鏡開き	ぜんざい
2月	節分	巻き寿司・いわしのかば焼き
3月	桃の節句	桜寿司・和菓子
5月	端午の節句	ちらし寿司・から揚げ
7月	七夕	二色ラーメン・和菓子
	土用の日	うなぎのかば焼き
8月	お盆	精進料理
12月	クリスマス	チャーハン・鶏肉のカレー・ニエル・ストロベリーケーキ
	大晦日	年越しそば

精進料理メニュー

- * 生姜ごはん
- * 高野豆腐の利休揚げ
- * ねばねば和え
(長芋・オクラ・納豆・みょうが)
- * 冷やしラーメン
- * 牛乳寒天・スイカ



【高野豆腐の利休揚げ】 材料(2人分)



- | | | |
|---|------|---------|
| | 高野豆腐 | 1枚 |
| A | だし | 150cc |
| | 砂糖 | 大さじ 1.5 |
| | 塩 | 1.5g |
| | みりん | 小さじ 0.5 |
| B | 小麦粉 | 大さじ 3 |
| | 水 | 大さじ 2 |
| | 黒ごま | 適量 |
| | 白ごま | 適量 |
| | 揚げ油 | 適量 |

《作り方》

- ①鍋にAの材料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ②①に高野豆腐(乾燥状態のまま)を入れて、弱火で10分煮る。
- ③火からおろし、冷めたら4等分にする。
- ④Bの材料を溶き、2等分にして片方に黒ごま、もう片方に白ごまを加えて混ぜる。
- ⑤③の汁を軽く絞って、④の衣をそれぞれつける。
- ⑥中温(170℃)の揚げ油でさっと揚げる。

精進料理とは、肉や魚を使用せず、穀物・豆類、野菜などの材料だけで料理したものです。食材を生かすため、調味料の使用量を控え、また食材を残すことなく使い切って無駄を出さないことが精進料理の基本です。

