

部門	クックサーブ 郷土料理でおでかけランチ			
メニュー名	出石蕎麦(干し蕎麦)	天ぷら	とろろ和え	フルーツ
材料	出石蕎麦(干し蕎麦) 60g 青葱 1g きざみのり少々 蕎麦つゆ(薄口醤油 3.5g 濃口醤油 4.5g みりん 7g だしづくり 0.5g だし100g)	冷凍バナメイエビ 40g 玉葱 30g 人参 15g 三つ葉 3g 小麦粉 10g 冷水 10g 卵 5g サラダ油 10g 昆布茶少々	長芋 40g なめこ 30g 濃口醤油 3g きみぶち 1個 きざみのり少々	二十世紀梨 50g 豊岡ぶどう 20g
作り方	長芋の皮を剥いてフードプロセッサーで滑らかにすりおろし、茹でたなめこ、醤油で和えてから皿に盛り付け、きみぶちを中央に乗せてきざみみのりを散らす。 二十世紀梨は薄めにスライス、豊岡ぶどうは房から外し洗う。 天ぷらは揚げた後、荒熱を取りながら油をきり、懐紙を敷いた皿へ盛り付けた後、紙カップに入れた昆布茶を少量を添える。 蕎麦を茹でる鍋に牛乳200mlとたっぷりの水を入れて沸騰させる。出石蕎麦を入れて強火で5分茹でた後、上澄みの凝固した牛乳を一気に流してから、麺はさっと洗う。 軽量しながら皿に盛り付け、刻んだ葱ときざみのりを散らして蓋を被せ、配膳車へ順次入れていく。			
一食あたりの食材料費	380円			
1人分の栄養価	エネルギー 580Kcal 蛋白質 22g 脂質 17g 炭水化物 65g 塩分 2.5g			
工夫したポイント	出石の蕎麦屋へ来店した気分が味わえるよう、とろろ芋と生卵、天ぷらの組み合わせを考案。食物繊維量を確保のため、天ぷらは野菜を多く入れた。だしは別添、少量提供で塩分量を抑制。大きな皿が持てない患者も多く、取っ手付きの汁椀でだしを提供、麺がくっつかないよう茹で方に工夫した。蕎麦は深めの井に盛り付けて、だしをぶっかけて食べるもよし、食べ方はその人次第という遊び心をくすぐることも期待した。			

1 俯瞰



2 45度

