

棒たらと貯蔵野菜のカレー風味噌汁

| 考案者 | 池田浩輝さん・永山陽子さん・渡部明賢さん (江別市)



北海道
知事賞

【災害食へのまなざし】北海道産食材の中でも比較的長期に保存可能でかつ家庭や給食施設でよく使われる食品を防災食に使用することを考えました。その結果、たんぱく質の供給源として棒たら、野菜はじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを採用しました。これらの野菜は、家庭および給食施設で常備されており、棒たらを準備しておくことで、いつでも作ることができます。調理については、家庭では1つの鍋で作ることが可能であり、給食施設等では一度で大量に作ることができます。加えて、特定原材料7品目を除外し、アレルギーにも対応しました。

【コメント】棒たらの出汁とカレー粉は、減塩になるとともに風味よく仕上がる。

材料	4人分	50人分	100人分
棒たら	1/10尾 (40g)	1と1/4尾 (500g)	2と1/2尾 (1kg)
じゃがいも	1/2個 (80g)	6~7個 (1kg)	12~13個 (2kg)
人参	1/3本 (60g)	3~4本 (750g)	7~8本 (1.5kg)
玉ねぎ	1/2個 (60g)	5個 (750g)	10個 (1.5kg)
アレルギー対応味噌	大さじ2 (36g)	2カップ弱 (450g)	4カップ弱 (900g)
カレー粉	小さじ1/4 (0.5g)	大さじ1強 (6.25g)	大さじ2強 (12.5g)
飲料水	800ml	10リットル	20リットル

作り方

①棒たらの皮を剥ぎ、食べやすい大きさに切る。

②じゃがいもは食べやすい大きさに切り、人参はいちょう切りにする。玉ねぎは皮をむき幅5mm程度のくし切りにする。

③鍋に飲料水を入れ、棒たらを30分程度浸しておく。その後、じゃがいもと人参を加えて加熱する。

④じゃがいもと人参がやわらかくなったら、玉ねぎを加えて煮込む。

⑤味噌を入れて溶かし、最後にカレー粉を好みの量を加えてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

○棒たらの皮を取り除くことで、臭みを抑えて食べやすくなる

○棒たらの浸水時間は30分がよい

栄養価

1人分

エネルギー	76kcal
水分	208.7g※
たんぱく質	9g
脂質	0.7g
炭水化物	8.3g
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.5g

※水分は、2割蒸発するとして計算