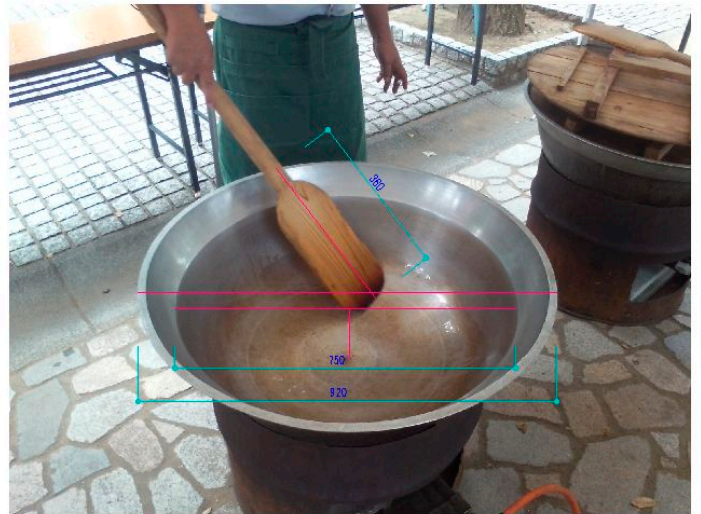
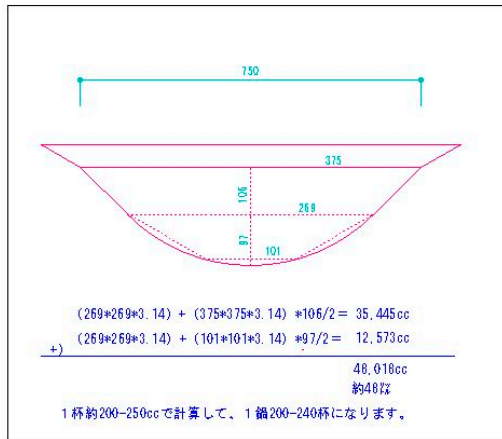


緑化祭芋煮レシピ

2009年9月26日 洞峰公園

使用鍋の寸法



芋煮の材料 (1鍋約200杯分)

豚ばら肉：700-800g (薄切り肉 3-4cm角)
 サトイモ：1.2-1.5kg (4-5cm 一口大)
 ごぼう：200-300g 5本 (2-3mmの輪切り)
 だいこん：500-800g (3-5mm厚さのイチヨウ切り)
 にんじん：500-800g (3-5mm厚さのイチヨウ切り)
 こんにゃく：5枚 (1-2cm角)
 厚揚げ：10枚 (2-3cm角)
 とうふ：5丁 (手で軽く握りつぶしながら崩す)
 油揚げ：10枚 (2-3cm角)
 長ねぎ：5本 (3-5mmの輪切り)

調味料 (1鍋約200杯分)

サラダ油：適宜
 しょう油：約50cc
 水：約38ℓ
 日本酒：900cc
 みそ(ダシ入り)：750g-1000g
 本ダシ：500g-750g
 注意：だしの種類、味噌の種類により分量を適宜調節し、塩味を利かせすぎないように注意する。

その他準備物

- ・ 割り箸 (150膳)・カップ (150個)・七味 (5瓶)・コンロセット (2台)・大鍋 (2台)
- ・ プロパンガスセット (2組)・テーブル (7台)・包丁・ざる・ボール・お玉・ポリバケツ
- ・ ビニールホース・まな板・タオル・スポンジ・洗剤・消毒用アルコール……等




写真：だいこん 3-5mm厚さのイチヨウ切り



写真：本だし 500g・みそ 500g*2

作業手順

写真	一口メモ
	<p>鍋に点火：作業開始 火力：強火 よく鍋を熱して、水分を飛ばし、鍋を熱々にしてください。</p>
	<p>経過約3分後：豚バラ肉投入 火力：強火 サラダ油を十分に熱してから、豚バラ肉をほぐしながら投入します。 注意：油の飛び跳ね（ヤケド）に注意してください。</p>
	<p>経過約5分後：豚バラ肉投入 火力：強火 豚ばら肉の赤みが完全に無くなるまで、焦げないように2人で2本の大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。 注意：油が足りないようなら追加して下さい。</p>

写 真

一口メモ



経過約7分後：サトイモ投入

火力：強火

大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。

注意：サトイモをよく炒めて温度の下がった鍋を十分加熱してください。



経過約9分後：だいこん投入

火力：強火

大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。

注意：温度の下がった鍋を十分加熱してください。



経過約11分後：にんじん投入

火力：強火

大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。

注意：温度の下がった鍋を十分加熱してください。

写 真

一口メモ



経過約 12 分後：ごぼう投入

火力：強火

大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。

注意：温度の下がった鍋を十分加熱してください。（今回は、輪切りのものが入ってきたが、ささがきのほうがベスト、水にさらしてあく抜きをしておく。）



経過約 14 分後：しょう油投入

火力：強火

大しゃもじで混ぜるように、強火でしっかり炒めてください。炒め時間 2 分以上

注意：鍋はだから大きく 3 回くらいしょう油を回しいれる。



経過約 15 分後：水（約 38 ㍓）投入

火力：強火

鍋の満水線より約 2-3cm 下まで水を入れる。

注意：水が回りに飛び散らないように注意してください。

写 真

一口メモ



経過約 22 分後：あくとり数回
 火力：強火→中火
 鍋の満水線より約 2-3cm 下まで水を入れる。
 注意：野菜類が煮崩れしないように、火加減に注意してください。



経過約 35 分後：日本酒投入 (900ml)
 火力：中火→強火
 静かに日本酒を投入し、全体をよく混ぜる。
 注意：日本酒投入のタイミングは、**だいこんが半透明になり、火が入り柔らかくなつて**から投入すること。



経過約 40 分後：こんにゃく・厚揚げ投入
 火力：強火→中火
 静かにこんにゃく・厚揚げを投入し、全体を混ぜる。
 注意：投入のタイミングは、再沸騰し始めてから投入する。(余裕があれば、こんにゃくは手ぢぎり、下茹でしておくとよい。)

写 真

一口メモ



経過約 50 分後：しいたけ投入
 火力：中火
 しいたけを投入し、全体を混ぜる。
 注意：にまっている間をあくとりを忘れずに丁寧に行う。



経過約 80 分後：ほんだし・味噌投入
 火力：中火
 ほんだし (500-750g)・味噌 (650-800g)
 を投入し全体を混ぜ、味を調整する。
 注意：この時に、しっかりと味を整える、また、後から豆腐を入れるので味が薄すぎないように注意する。

みんなで味見、だんだん味が解らなくなるが、最後はなぜか美味しくなる不思議？



経過約 100 分後：豆腐・長ねぎ・油揚げ投入
 火力：中火→強火→中火→配布前に消化
 豆腐（手で崩しながら）、長ねぎと油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら完成です。
 注意：沸騰させすぎないように、火加減に注意する。

9時30分から始まり、12時00分配布開始できました。鍋に火を入れてから約1時間30分でした。

配布状況です。



おいしい?! いも煮の完成です。

1回目2鍋は、12:00から配布約35分で終了しました。

2回目2鍋は、14:00から配布約60分で終了しました。

2回目の鍋の仕込みが終わらないと、いも煮班は昼食が食べられません。

皆さんお疲れ様でした。

今回の調理スタッフ

料理長：宮本孝夫・中嶋裕幸

見習い：泉田洋・栗原忠・橋本佳乃

板場：古谷目・若倉友香・山崎達

味見係：その他大勢

写真撮影：栗原忠