

特産食材アレンジ弁当 inひたちなか

地域特産品をアレンジしたお弁当です。ひたちなか市の那珂湊漁港で水揚げされる「アカエイ」を利用して、考案された「にこちゃんムニエル」や未利用魚である「ヌタウナギ」を食べやすくしたものです。さらに、ひたちなか市近郊で栽培された野菜を組み合わせています。にこちゃんメニューには、ムニエルの他にナゲットやフライなどもあります。



** 献立名 **

- 古代米入りご飯
- にこちゃんムニエル
- ヌタウナギの有馬煮
- 季節の野菜の炊き合わせ
- 冷拌五絲 (リャンバンウースー)

主食1.5つ(SV)

副菜3つ(SV)

主菜3つ(SV)

牛乳・乳製品 (SV)
0.5つ (SV)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
633kcal	30.3g	15.7g	252mg	6.9g	2.5g

にこちゃんムニエル

にこちゃんとはアカエイのことで、アカエイを下から見るとにこちゃんマークにみえることからこの名が付けられました。

〈材料〉2人分

アカエイ ……2切れ	塩・こしょう ……少々
小麦粉 ……小さじ1	オリーブオイル ……小さじ1
キャベツ ……60g	小松菜 ……40g
玉葱 ……30g	人参 ……20g
A [酢 ……小さじ2 ごま ……0.2g]	薄口しょうゆ ……小さじ $\frac{2}{3}$
オリーブオイル ……小さじ1	ベーコン ……2g
玉葱 ……20g	小麦粉 ……小さじ2
牛乳 ……80cc	塩・こしょう ……少々

〈作り方〉

- 1 アカエイに塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くつける。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、1を焼く。
- 3 人参は拍子切り、キャベツと玉葱は1cm位にスライスし、小松菜は3cmぐらいに切って、茹でる。
- 4 Aの調味料を合わせ、そのうちの小さじ1/2量を3に和えて水気を絞る。残りの調味料とごまを加えて和える。
- 5 オリーブオイルでベーコンを炒め火が通ったら玉葱を焦がさないように炒める。玉葱が透き通ってきたら小麦粉を加えてさらによく炒める。火をいったん止め、牛乳を加えて火にかけ、とろみが出てきたら塩・こしょうを加える。
- 6 器に2のをせて、5を上からかける。4を横に添える。

ヌタウナギの有馬煮

ヌタウナギは那珂湊漁港で水揚げされる深海魚で、ぬるぬるしてうなぎのように長く、生きた化石とも言われています。韓国ではコムジャンオといい釜山市機張郡で食べられているようです。

〈材料〉

ヌタウナギ ……30g	
しょうゆ ……小さじ1	水あめ ……小さじ1
酒 ……小さじ1	有馬山椒 ……少々

〈作り方〉

- 1 ヌタウナギを熱湯をかけ皮と内臓をとる。
- 2 しょうゆ、水あめ、酒、有馬山椒でじっくり煮込む。