



♡♡♡ お食事の紹介 ♡♡♡

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【利休焼き】をご紹介します。



- ❀ 利休焼きセット ❀
- ごはん
 - 利休焼き
 - 炒めビーフン
 - 酢の物（もずく）
 - 味噌汁
 - 果物〔バナナ〕

❀ 利休焼き ❀		材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています	
しいら	60g × 4 切れ	【添え】	
濃口醤油	大さじ 1 弱	トマト	120g
みりん	小さじ 2 弱	濃口醤油	小さじ 1 弱
すりごま	小さじ 2	サニーレタス	4 枚

《作り方》

- ① 濃口醤油・みりん・ごまを合わせた調味液にしいらを漬け込む。
- ② 210℃くらいのオーブンで約5～6分焼く。
※フライパンやグリルで焼いても美味しくいただけます。
- ③ 皿に、焼いたしいら・サニーレタス・濃口醤油をかけたトマトを盛り付けて出来上がり。

♡ひと口メモ♡ ～料理でいう「利休」とは～

ゴマと酒を使う料理につけて用いられています。ゴマだけの場合もあります。お茶の干利休の創作によるものか、利休の好んだ料理だったかなどの説があるようです。材料にゴマをまぶして揚げた「利休揚げ」、ゴマをふりかけて蒸した「利休蒸し」などがあります。

