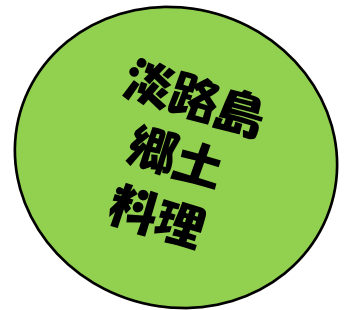




# 8月行事食

令和2年8月13日(木)



## いぎす豆腐

お盆には昔から「いぎす」という海藻と米ぬか汁とを一緒に煮とかし固めた「いぎす豆腐」を供えて食す習慣が淡路島にはあります。

ご利用者のみなさんからは、「懐かしいな」「昔はいぎすを採りに行ってたわ」といった声も聞かれました。また、ご利用者から、いぎす豆腐の作り方をアドバイスもいただいたので、ご紹介します。

### ～いぎす豆腐の作り方～

①米ぬかを揉み、米ぬか汁を作ります。



②水洗いしたいぎすと米ぬか汁を火にかけて煮とかします。



③煮とかしたいぎすは容器に流し入れ冷やし固めます。



④酢味噌ダシをかけたらできあがいです。



### ～アドバイス～

米ぬかはよく揉み、濃厚な米ぬか汁を作るのがポイントです。



### 【昼食の献立メニュー】

- ・ごはん
- ・玉子と野菜の炊き合わせ
- ・いぎすの酢味噌かけ
- ・そうめん汁
- ・佃煮

### 【おやつ】

- ・おちつき団子

くにうみの里食事担当

