

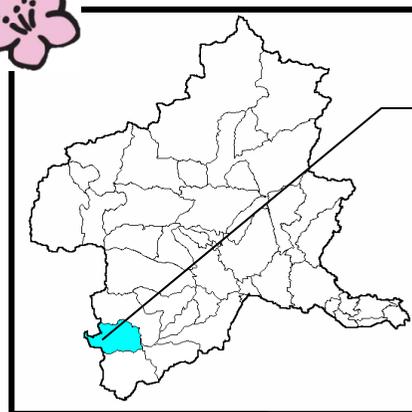
# かなな・かぶら ふるさと給食の旅

## 【いもがらの炒め煮】

藤岡市では、10月15日に「芋がら入り切り干し大根の煮物」として登場します！



Vol.6



## 南牧村



面積：118.7km<sup>2</sup>  
人口：約2,200人  
特産品：こんにやく、えごま、切干し芋、炭製品 等

南牧村は、少子高齢化率全国1位の過疎の村ですが、住民のあたたかみを感じる地域です。また、豊かな自然に恵まれ、村をめぐれば、山、花、そしていくつもの美しい滝に出会うことができます。

県内に残る最大級の火祭りである「大日向の火とぼし」を見るために、毎年多くの観光客も訪れます。



夏に行われる「火とぼし」の様子



## 様々な特産品が生まれる南牧

南牧村は、かつて養蚕と林業のほか、水はけの良い急斜面の多い地形を生かしたこんにやくの生産で栄えていました。

現在では、新たな特産物として、ふるう豆、果物(ブルーベリー、ゆず、りんご、ぶどうなど)、花き(菊、南天など)をはじめとする、様々な作物を栽培する農家がみられるようになりました。

また、南牧村の森から生まれた炭を生かした、炭ラーメン、炭入りピザなどの特産物が注目されています。

材料	4人分	作り方
いもがら	30g	① 下準備をする。 芋がら………食べやすい長さに切り、30分位水につけ、茹でこぼす 干しいたけ…スライスし、水で戻す(戻し汁もとっておく) にんじん………いちょう切りにする 油揚げ………油抜きし、短冊切りにする こんにやく………あく抜きをする ② にんじん、こんにやく、いもがら、しいたけを油で炒める。 ③ 油がなじんだら、油揚げを加え、水としいたけの戻し汁を入れ、煮る。 ④ にんじんが柔らかくなったら、調味料を入れて、味がしみこんだら完成。 《1人分の栄養価》 エネルギー：67kcal たんぱく質：2.0g 脂質：2.7g 塩分：1.2g
干しいたけ	1枚	
にんじん	中1/2本	
油揚げ	1枚(20g)	
つきこんにやく	80g	
こいくちしょうゆ	大さじ1強	
上白糖	大さじ1強	
和風だしの素	小さじ1	
サラダ油	小さじ2	
清酒	小さじ2	
水	100mL	

☆いもがらは、昔から南牧で郷土料理に使われ、親しまれてきました。毎年給食でも楽しんでいる、地域伝統の食材です。