

かな・かぶら ふるさと給食の旅

Vol.1

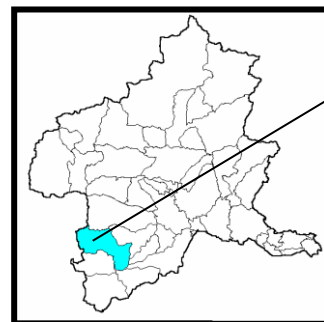
【 上州きんぴら 】

6月18日の献立です。
ご家庭でも作ってみてください。



材料	4人分	作り方
鶏むね小間切れ	60g	① 下準備をする 鶏肉に酒をからめておく しいたけ・・・スライスカット さつま揚げ・・・スライスカット ごぼう、にんじん・・・千切り
清酒	小さじ1	
にんじん	中1/3本	
ごぼう	中1本	
つきこんにゃく	120g	② ごま油をひいて、ごぼうを炒める
しいたけ	4枚	
さつま揚げ	1枚(60g)	③ 鶏肉、にんじん、つきこんにゃく、しいたけを入れて炒める
清酒	大さじ2	
上白糖	大さじ2弱	④ 水、調味料、さつま揚げを入れて煮る ※ 一味唐辛子はお好みで
こいくちしょうゆ	大さじ2弱	
和風だしの素	小さじ1弱	
ごま油	小さじ1	
水	50cc	《1人分の栄養価》 エネルギー：100kcal たんぱく質：6.8g 脂質：1.8g 塩分：1.6g
一味唐辛子	適宜	

☆下仁田町の特産品のこんにゃくをたっぷり使ったメニューです。
昭和58年のあかぎ国体の時に群馬県栄養士会が考案しました。



下仁田町

面積：188.27km²
人口：約8600人
特産品：こんにゃく
下仁田ねぎ



にゃくつち

群馬県の西南部に位置し、周囲を1000m級の山々に囲まれた下仁田町。ねぎとこんにゃくの町として有名ですが、2011年9月に日本ジオパークに認定され、妙義山・荒船山といった独特な姿の山々や日本で最初の洋式牧場である神津牧場など、見どころがいっぱいです。

こんにゃく

群馬県のこんにゃく芋の生産量は全国1位。下仁田町ではこんにゃく芋を粉にする製粉加工が盛んで、全国の70%を占めています。



こんにゃく芋

こんにゃく芋は2月に土を作り始めて、5月から6月に畑に植え、10月から12月に収穫をします。最初は20gほどのこんにゃく芋を2年かけて、300gほどの大きさに育てて出荷しています。

下仁田ねぎ

下仁田ねぎは、別名「殿様ネギ」とも呼ばれています。

10月に種をまき、翌年の5月と8月により良いねぎを選んで植え替えをします。そして10月ごろから土寄せをして11月から2月にかけて収穫します。およそ15ヶ月間大切に育てた下仁田ねぎは、煮ると甘くとろつとした食感が特徴です。



