

# かな・かぶらふるさと給食の旅

## 【 こしね汁 】

10月3日の給食に登場します！

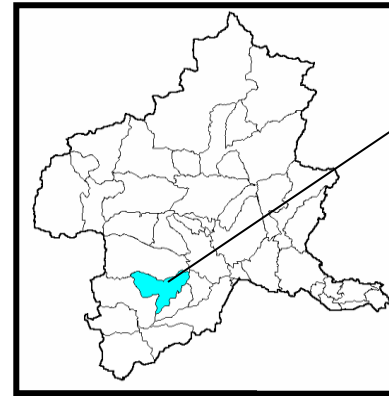


Vol.5



材料	4人分	作り方
こんにゃく	50g	①下準備をする。 こんにゃく(ゆがく)、しいたけ…薄切り ねぎ…小口切り 里芋…ひと口大 ごぼう…ささがき 人参…いちょう 油揚げ…油抜きし、短冊切り 豆腐…さいの目 ②サラダ油でごぼうと豚肉をはじめに炒め、 その他の具（豆腐、油揚げ、ねぎ以外） も加えて炒める。 ③だし汁を入れて煮る。 ④野菜が煮えたら豆腐、油揚げ、調味料を 入れ、最後にねぎを入れる。 《1人分の栄養価》 エネルギー：96kcal たんぱく質：6.9g 脂質：3.7g 塩分：1.3g
しいたけ	小3枚	
ねぎ	1/4本	
里芋	中2個	
ごぼう	1/6本	
人参	1/4本	
油揚げ	1枚	
豆腐	60g	
豚小間肉	40g	
赤味噌	大さじ2弱	
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	
清酒	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
だし汁	600ml	

☆富岡市婦人会連合会の方々が考案した富岡市の郷土料理です。



## 富岡市



面積：122.9km<sup>2</sup>  
 人口：約55,000人  
 特産品：しいたけ ねぎ  
 こんにゃく

富岡市には、上毛三山の一つである妙義山があり、中央をかぶら川が貫流する自然豊かな地域です。

今年6月に世界遺産に登録され注目されている富岡製糸場は、明治初期の建物がほぼ当時の姿のまま残り、多くの観光客を魅了しています。

また、温暖な気候に恵まれているため、野菜やきのこなどの農産物が多く生産されています。



富岡製糸場

## 特産品とこしね汁



こしね汁の頭文字にもなっている「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」は、富岡甘楽地域の特産品です。こしね汁には、他にもごぼうや大根、里芋などの地域でとれる野菜をたっぷり使った、郷土の味を楽しめる料理です。

富岡市は、かつて養蚕の大変盛んな地域でしたが、時代とともに絹製品の消費が減少し、代わってこんにゃくやしいたけの生産が行われるようになりました。近年は、にらやきゅうりなどの野菜の栽培も盛んに行われています。

西毛地区学校給食共同調理場連絡協議会栄養士部