

# かな・かぶら ふるさと給食の旅

Vol.2

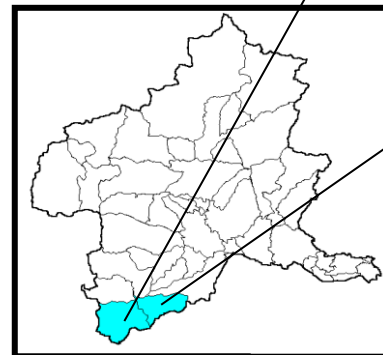
6月11日の給食では、ヒレカツに奥多野ソースをかけます。

## 【白身魚フライの奥多野ソースかけ】



## 上野村

面積：181.86km<sup>2</sup>  
人口：約1,300人  
特産品：十石みそ、いのぶた、しいたけ、  
まいたけ、プラム、りんご等



## 神流町

面積：114.69km<sup>2</sup>  
人口：約2,200人  
特産品：みそ(伝田郷みそ 金だるまみそ  
みかぼみそ等)、こんにやく、赤芋、  
ゆず等

上野村、神流町共に群馬県の西南部に位置している緑豊かな山里です。澄んだ空気や水、夜空に輝く満天の星など「大自然の癒しの力」にあふれており、四季の移ろいも美しい町村です。

## 奥多野とみその歴史

上野村や神流町のことを奥多野とよびます。奥多野は森林が多く、水をためる平地が少ないため、昔から米の栽培には適さない地域でしたが、大豆や麦などは良くとれていました。

その大豆と、麦を使って各家庭でつくられていたのが奥多野特有の麦みそです。現在でも昔ながらの伝統を引き継ぎ、麦みそが特産品の一つとなっています。

青く澄み切った空気の中、じっくりと熟成させた麦みそは、深い味わいと、豊かな風味を持っています。



材料	4人分	作り方
白身魚フライ50g	4個	① 鍋に調味料と水を入れ加熱し、ソースをつくる
揚げ油	適量	
ケチャップ	小さじ1	② 白身魚フライを揚げる
みりん	小さじ1	
ウスターソース	大さじ1	③ フライにソースをかけて完成 ※ ヒレカツ等、他のフライにかけてもおいしいです。
上白糖	大さじ1	
十石みそ	大さじ1	《奥多野ソース1人分の栄養価》 エネルギー：28kcal 塩分0.9g
水	大さじ2と1/2	

☆麦みそを入れる事で、ソースにコクと香りが加わります。

西毛地区学校給食共同調理場連絡協議会栄養士部会