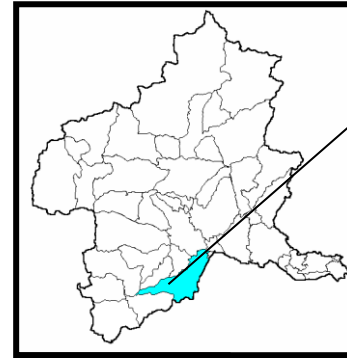


かな・かぶら ふるさと給食の旅

【とっちゃんげ汁】

9月17日の給食に登場します！

Vol.3



藤岡市

面積：180.09km²
人口：約68,000人
特産品：いちご トマト きゅうり ねぎ等

藤岡市は、関越自動車道、上信越自動車道、北関東自動車道がクロスする交通の要衝、群馬の表玄関として発展してきました。また、6月には、養蚕の指導を行っていた高山社跡が「富岡製糸場と絹産業遺産群」のひとつとして、世界文化遺産に登録され、さらなる活性化が期待されています。



高山社跡

「とっちゃんげ汁」ってどんな料理？

群馬県では、昔から小麦の栽培が盛んに行われてきたことから、小麦粉を使った料理が食されてきました。農家の女性は、日々の仕事に忙しかつたため、小麦粉を利用して、作ってすぐ食べられる「おきりこみ」や「すいとん」などのさまざまな粉食文化が育まれてきました。とっちゃんげ汁もそのひとつです。

平成18年に、藤岡市と合併した旧鬼石町の郷土料理で、名前の由来は、すいとんを取って投げ入れること「取っては投げ」が、なまって「とっちゃんげ」となった説と、父ちゃんが鍋をかき混ぜ作る姿から「とっちゃんげ」が「とっちゃんげ」になったという説があるそうです。給食では、群馬県産の野菜やきのこ、鬼石地区の味噌を使用した味噌味の「とっちゃんげ汁」が、人気メニューのひとつになっています。

材料	4人分	作り方
小麦粉	160g	①下準備をする 鶏肉…下味をつける さといも…乱切り ごぼう…さがき にんじん、だいこん…いちょう切り 長ねぎ…小口切り しいたけ…スライス 油揚げ…油抜き後短冊切り
水	100～150cc	
塩	少々	
鶏小間肉	80g	
清酒	小さじ1	②小麦粉と塩をボウルに入れ、分量の水を少しずつ入れながら混ぜ、手でこねる
醤油	小さじ1	
長ねぎ	1/2本	③鍋にだし汁、にんじん、鶏肉、ごぼう、だいこん、さといもを入れ、食材に火が通ったら、油揚げしいたけ、ねぎを加える
ごぼう	1/4本	
さといも	大2個	
にんじん	中1/3本	④③が煮たっているところに、②を小さくちぎって入れ、火が通ったら味噌を加えて味を調える
だいこん	3cm	
油揚げ	1枚	≪1人分の栄養価≫ エネルギー 142Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.6g 塩分 1.4g
しいたけ	3枚	
味噌	40g	
かつおだし汁	600cc	

☆野菜がたっぷり入った味噌仕立てのすいとんで、体が温まります。

西毛地区学校給食共同調理場連絡協議会栄養士部会