

栃木県 献立名「秋の味覚満載、カルシウムも豊富な長幼の節句メニュー」

料理の特徴

- ・「モコの松風焼」…松風焼きは、お正月などのおめでたい時に食べられる料理です。本来は、とりひき肉を使いますが、給食では栃木県で広く食べられているモコ（サメ）を使用しました。
- ・「菊入りおひたし」…秋の香りがする黄色の花びらを入れることで彩りも良く、食欲が増します。
- ・「まるやかみそ汁」…豆乳を入れまるやかな味になり、食物繊維の多い栃木県特産のかんぴょうを使用しました。
- ・「栗入り赤飯」…主食

材料名 分量 (g)

- モコの切り身 …………… 80
- ゴマ油 …………… 小さじ 1/2
- 木綿豆腐 …………… 100g
- 卵 …………… 1/2個
- みそ …………… 大さじ1
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- 日本酒 …………… 小さじ2
- パン粉 …………… 大さじ4
- 青のり・ごま …………… 少々

● 作り方 ●

- ① モコの切身は魚焼き用グリルで焼きます。
- ② ①が少し冷めたらフレーク状に細かくちぎり、ゴマ油を混ぜます。
- ③ 豆腐は荒くほぐし、皿に載せラップをかけて、電子レンジで2～3分加熱します。
- ④ 卵は溶きほぐします。
- ⑤ ②③④をなめらかになるまで混ぜ、みそ・マヨネーズ・日本酒・パン粉を入れて混ぜます。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、⑤を厚さ2cm程度の四角形にのばし、半分に白ごま、もう半分に青のりをふり、180℃に温めたオーブンで20分位焼きます。(オーブントースターの場合は15分位)
- ⑦ ⑥が冷めたら、青のり・白ごまに分けて人数分に切り分けます。



群馬県 献立名「おっきりこみ」

料理の特徴

群馬県は、日照時間が長く小麦を栽培するのに適した土地で、小麦粉を使った郷土料理がたくさんあります。特に麺料理は、昔からよく作られてきました。おっきりこみは、幅広の麺が特徴で、打ち立ての生麺の粉を軽たたき季節の野菜と一緒に煮込む群馬の代表的な家庭料理です。麺を切っては入れ、切っては入れたところからこの名が付いたと言われています。

今回は、群馬県産の小麦粉を使用した給食会で取扱いをしている「上州おっきりこみ(冷凍)」を使用しました。

材料名 分量 (g)

- おっきりこみ(冷凍) … 60
- 鶏もも肉 …………… 15
- 清酒 …………… 0.3
- 人参 …………… 10
- 根深ねぎ …………… 10
- 大根 …………… 10
- 里芋 …………… 10
- ごぼう …………… 5
- しめじ …………… 10
- 干しいたけ …………… 1
- 油揚げ …………… 5
- 白菜 …………… 10
- 厚けずり …………… 1
- しょうゆ …………… 5
- みりん …………… 1
- サラダ油 …………… 0.5
- 水 …………… 130

● 作り方 ●

- ① だし汁をとる。
- ② 人参、大根、里芋はいちょう切り、ねぎは斜め切り、ごぼうはささがきにして水に放し、あく抜きをしておく。
- ③ しめじは子房に分けておき、干しいたけは水で戻し、戻し汁も一緒に使う。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし短冊に切る。
- ⑤ 白菜はざく切りにして白い株の部分と葉の部分に分けておく。
- ⑥ 鍋に油を入れ熱し、ごぼうを炒め香りが出たら鶏肉、酒、人参、大根、里芋を炒めだし汁を入れて加熱する。
- ⑦ 干しいたけ、しめじ、白菜の株の部分、油揚げ、解凍しておいた麺を入れ、ひと煮立ちさせて白菜の葉の部分とねぎを加え調味して仕上げる。

