

【千代田町】 みそけんちん／ブロッコリーのごまマヨサラダ

提供時期・地域

【みそけんちん】不明(昔～)
【ブロッコリーのごまマヨサラダ】平成26年頃～ 千代田町

解説

千代田町は『鶴舞う形』の群馬県の首の部分にあたり、利根川を挟んで埼玉県に接しています。利根川がもたらす豊かな水を利用した米麦作を中心とした地域でもあります。地場産物も年間を通して豊富にあります。

【みそけんちん】

けんちん汁の語源は、鎌倉の建長寺の開山となった蘭溪道隆(らんけいどうりゅう)が崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁もの「建長寺汁」に由来するという説もあります。地場産野菜をたくさん使ったけんちん汁は児童生徒に人気があります。

【ブロッコリーのごまマヨサラダ】

ブロッコリーは、野菜の中でもトップクラスの栄養豊富な野菜です。そのブロッコリーと冬場にたくさん採れる白菜を使ったサラダは児童生徒に人気の一品です。



材料 (分量g) 切り方

【みそけんちん】

生揚げ	30	縦1/3・1cm短冊切・湯かけ
さといも	25	いちょう切り
だいこん	25	いちょう切り
にんじん	12	いちょう切り
ごぼう	6	ささがき
えのきたけ	5	1/3カット
根深ねぎ	3	小口切り
白みそ	4	
赤みそ	3.5	
だしパック	2	だしをとっておく
ごま油	0.5	

【ブロッコリーのごまマヨ和え】

ブロッコリー	15	小房にカット 芯も使う
はくさい	30	1.5cm巾スライス
きゅうり	5	小口切り
ホールコーン缶	5	缶を開け水気を切る
すりごま	0.8	
しょうゆ(濃口)	1.4	
上白糖	0.4	
ノンエッグマヨネーズ	5.5	

調理法

- ①ごま油でごぼうを炒め、香りがでたらにんじん、だいこんの順に炒める。
- ②だしを入れてひと煮たちしたら、さといもを入れる。
- ③野菜が柔らかくなったら、生揚げ、合わせたみそを入れる。
- ④味を見て、えのきたけ、ねぎを加えて仕上げる。

- ①野菜は、それぞれ色よくボイルし、冷ましておく。
- ②調味料を合わせておく。
- ③それぞれの野菜の水分を切り、ホールコーンと調味料であえる。

レプリカ作成日	令和 4 年 1 月 19 日
献立提供協力者	千代田町立学校給食共同調理場 小林美奈子
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員