

【玉村町】地粉すいとん／鉄火みそ

提供時期・地域

平成24年頃～ 玉村町

解 説

【地粉すいとん】

玉村町は米と麦の二毛作が盛んです。6月になると麦秋の風景が広がります。町内で唯一の製粉機で製粉した地粉を使って作られた「すいとん」は、もちりとした歯ごたえが特徴で小麦の風味も格別です。地元で採れた野菜をたっぷり使った「すいとん」は昔と違い今ではごちそうです。

【鉄火みそ】

みそに細かく切ったごぼうや炒り豆などと唐辛子を加えて砂糖や酒で調味し、炒めたものを「鉄火みそ」と呼びます。この鉄火みそを使って「なす」を炒めます。夏場の栄養補給に手間をかけずにできる家庭料理です。給食では、豚肉やピーマンも加えて食べやすくしてあります。「なす」が苦手な子どもでも、おいしく食べることができる群馬県の伝統料理です。



材料	(分量g)	切り方
----	-------	-----

【地粉すいとん】

地粉すいとん	45	玉村産地粉
若鶏もも肉	10	小間切れ皮なし
だいこん	20	3mmいちょう切り
にんじん	10	3mmいちょう切り
小松菜	7	3cmカット
長ねぎ	7	5mm小口切り
生しいたけ	5	5mmスライス
和風だし	0.8	
かつお粉末	0.1	
しょうゆ(濃口)	5	
食塩	0.1	
水	110	

【鉄火みそ】

豚切り落とし	15	小間切れ
なす	20	半月1cmスライス
たまねぎ	20	1cmスライス
にんじん	10	5mmいちょう切り
ピーマン	5	半月8mmスライス
中ざら糖	2.5	
赤みそ	4	
しょうゆ(濃口)	1	
かつお粉末	0.05	
菜種油	1	

調理法

- ①だし汁に鶏肉、だいこん、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら調味料を入れ、すいとん団子を入れて火を通す。
- ③小松菜とねぎを入れて味を見て仕上げる。

- ①少し多めの油を引き、豚肉を炒め、色が変ったらなすを入れてじっくり炒める。
- ②次に、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③さらにピーマンを加え、野菜に火が通ったら、中ざら糖を入れ、なじんたら合わせておいた、みそ、しょうゆを加え、かつお粉末で仕上げる。

※なすは油を吸うので、少し多めの油で炒めるとおいしく仕上がる。

レプリカ作成日	令和 3 年 9 月 15 日
---------	-----------------

献立提供協力者	玉村町学校給食センター 坂本明美
---------	---------------------

レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員
-----------	----------