

【前橋市】 tonton汁／さわらのねぎソースかけ

提供時期・地域

平成17年頃～ 前橋市

解 説

【tonton汁】

「元祖まえばしtonton汁」は前橋市の名だたる料理人11人が考案した前橋のオリジナル豚汁です。その特徴は①県内産の豚肉と豊富な野菜を使い具沢山。②きのこをバターでソテーしてから入れるため、味はまろやか。③白と赤の合わせみそでコクがあり、ちょっと洋風。④豚のつみれやねじこ(すいとんのようなもの)が入った昔懐かしい味。普通の「豚汁」ではなく「けんちん汁」でもない、それが「元祖まえばしtonton汁」です。前橋市内の学校給食では定番の味となっています。

【さわらのねぎソースかけ】

魚をおいしく食べる献立として考案されました。魚に片栗粉をまぶしてカラッと揚げ、地場野菜の「長ねぎ」を使ったソースをかけます。ねぎに含まれる甘味成分のフルクタンが熱を通すとトロリとした食感に変化し、甘酢ソースが揚げた魚にからんで、ごはんがすすむ一品です。



材料 (分量g) 切り方

【tonton汁】

豚小間切肉	10	
木綿豆腐	20	さいの目
油揚げ	3	短冊切り 湯かけ
地粉すいとん	20	冷凍
ミートボール 1個 5g程度	10	冷凍
こんにゃく	10	短冊切り ゆがく
だいこん	10	いちょう切り
じゃがいも	10	厚めのいちょう切り
たまねぎ	10	スライス
にんじん	5	いちょう切り
ごぼう	5	うすい小口切り
根深ねぎ	3	小口切り
カットいんげん	2	冷凍
さきしめじ	5	
えのきたけ	3	石づきを取り半分にする
バター	1	無塩
根生姜	1	千切り又はみじん切り
清酒	2	
淡色辛みそ	8	
赤色辛みそ	1	
和風だし	1	
水	55	

【さわらのねぎソースかけ】

さわら切り身でんぷん付き	40	
揚げ油	4	
根深ねぎ	3	小口切り
おろし生姜	0.5	}
上白糖	3	
しょうゆ(濃口)	4	
穀物酢	3	
ごま油	0.5	
でんぷん	0.5	
水	適宜	

調理法

- ①しめじ、えのきたけをバターで炒めて取りだしておく。
- ②豚肉を炒め、色が変わったら、ごぼうを入れる。ごぼうの香りが出たらにんじん、たまねぎ、だいこんこんにゃくの順に炒める。
- ③②に水、じゃがいも、すいとん、ミートボールを加え、煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、豆腐、油揚げを入れる。
- ⑤ひと煮したら調味料を加え、ねぎ、いんげん、しょうが、取りだしておいた①を入れ、味を整えて仕上げる。

- ①さわらでんぷん付きを揚げる。
- ②ねぎソースを作る。ごま油でねぎを炒め、香りが出たら調味料を加える。味を整えてから水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ③揚げたさわらにねぎソースをかけて仕上げる。

レプリカ作成日	令和 3 年 11 月 10 日
献立提供協力者	前橋市学校給食北部共同調理場 栗原孝恵
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員