

【富岡市】 こしね汁／にらのごま和え

提供時期・地域

平成13年頃～ 富岡市

解 説

【こしね汁】

富岡市の婦人会が平成10年から創作を手掛けた料理。甘楽・富岡地区の名産品「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を主な材料としており、これらの頭文字をとって「こしね汁」となづけられました。学校給食には、平成13年から登場しました。豚肉や油揚げなどを入れコクをだし食べやすく、栄養たっぷりになるように工夫された地場産物をたくさん使った新しい郷土料理です。

【お富ちゃんの日】

富岡のとみ、10(と)3(み)でとみと読んで13日を「お富ちゃんの日」として、この日には地場産物をたくさん使った給食を作ります。ちなみに平成24年10月3日は「お富ちゃんの誕生日」で永遠の14歳だそうです。



材料	(分量g)	切り方
----	-------	-----

【こしね汁】

豚もも小間切肉	15	
じゃがいも	12	角切り
にんじん	8	いちょう切り
しいたけ	8	スライス
ごぼう	5	ささがき
長ねぎ	10	小口切り
こんにやく	10	さいの目 湯がく
木綿豆腐	15	さいの目
油揚げ	4	短冊切り、油抜き
赤みそ	8	
しょうゆ(濃口)	0.5	
清酒	1	
和風だし	0.3	
キャノーラ油	0.4	
水	120	

【にらのごまあえ】

にら	10	3cmカット
もやし	20	
にんじん	5	千切り
キャベツ	25	7mmカット
赤みそ	2.5	}
三温糖	2	
しょうゆ(濃口)	1	
炒りすりごま	2.5	

調理法

- ①油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらごぼうを炒め、香りがでたら、にんじんを炒める。
- ②じゃがいも、こんにやく、しいたけの順に炒めて定量の水で煮る。
- ③野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げを加え調味し、ねぎを加えて仕上げる。

- ①にら、もやし、にんじん、キャベツをそれぞれにボイルする。
- ②調味料を合わせて、水気を絞った野菜とあえる。

※野菜はシャキッと色よくボイルすると良い。

レプリカ作成日	令和 3 年 10 月 14 日
---------	------------------

献立提供協力者	富岡市学校給食センター 福永桂子
---------	---------------------

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