

【太田市】 韓国風焼き肉／洋風ちらしごはん

提供時期・地域

平成2年頃～ 太田市

解説

太田市では小学校21校、中学校12校、義務教育学校1、給食センター1施設の全てに栄養士が配置され、各施設独自の献立で給食を実施しています。

【韓国風焼き肉】

1990年代後半に市内の小学校で、韓国人保護者を講師に「韓国の家庭料理教室」を行った際に教わった「プルコギ」を給食向けにアレンジしたものです。調味液で揉みこんだ肉が、炒めても柔らかく仕上がりに、ごはんのおかずにはピッタリ、今も人気のメニューです。

【洋風ちらしごはん】

「韓国風焼き肉」よりもずっと以前から太田市の給食に登場していました。具材に子どもたちの好きなウインナーと炒り卵（ホールコーン）、むき枝豆が入った彩りのきれいな混ぜごはん（酢飯ごはん）です。仕上げに炒りごまを入れます。、さらに根生姜の千切りを入れるとまた一味違っておいしくなります。



| 材料 | (分量g) | 切り方 |
|-------------------|-------|-----------|
| 【韓国風焼き肉】 | | |
| 豚小間切り肉 | 40 | |
| たまねぎ | 30 | 5mmスライス |
| にんじん | 11 | 細切り |
| 長ねぎ | 9 | 斜め厚切り |
| 炒りごま | 3 | |
| おろし生姜 | 1 | |
| おろしにんにく | 1 | |
| ごま油 | 1.2 | |
| しょうゆ(濃口) | 4 | |
| 三温糖 | 2 | |
| 清酒 | 1 | |
| 穀物酢 | 1 | |
| 【洋風ちらしごはん】 | | |
| 酢めしごはん | 80 | |
| ウインナー | 20 | 2～3mmスライス |
| ホールコーン缶 | 10 | |
| 油揚げ | 5 | 短冊切り 油抜き |
| にんじん | 11 | 細切り |
| 冷凍むき枝豆 | 4 | サッとボイル |
| 根生姜 | 1.5 | 千切り 水にさらす |
| 炒りごま | 1 | |
| 三温糖 | 2 | |
| しょうゆ | 3.2 | |
| 清酒 | 3 | |

調理法

- ①釜に豚肉と調味料を入れて混ぜこむ。
- ②火をつける。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、長ねぎを加え、炒りごまを入れて仕上げる。

- ①ウインナー、油揚げ、野菜を釜に入れ調味料を入れて火をつける。
- ②煮立ってきたらひと混ぜして、火を通し、ホールコーン、むき枝豆を入れる。
- ③仕上げに炒りごま、根生姜の千切りをちらす。
- ④③と酢飯ごはんを混ぜ合わせる。

※酢飯ごはんではなく、具材に酢を混ぜ込み、ごはんとおわせる方法で作る場合もある。
 ※ホールコーンではなく、炒り卵を使っても良い。
 ※根生姜は千切りにして、何度も水を変えて辛味をとることで小学生でも食べられる。

レプリカ作成日 令和 3 年 9 月 15 日

献立提供協力者 太田市立太田小学校 齋藤孝

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員