

【館林市】 若鶏のマリネ／ゴーヤのかき揚げ

提供時期・地域

【若鶏のマリネ】不明(昔～)
【ゴーヤのかき揚げ】平成21年頃～ 館林市

解 説

【若鶏のマリネ】

館林市の給食といたら「若鶏のマリネ」と言われるほど、昔から食べられている人気メニューの1つです。甘酸っぱいマリネソースが絡んで、野菜が苦手な子もおいしく食べることができます。

【ゴーヤのかき揚げ】

日照時間が長い館林市は、ゴーヤの栽培に適した気候で、たくさんのゴーヤが収穫されます。「館林市で採れたゴーヤを子ども達に食べやすい料理に使えないか」と、考えた時に、友好都市である沖縄県名護市の方から「天ぷらにすると苦みが消えて食べやすくなる」と教えて頂き、誕生したのが「ゴーヤのかき揚げ」です。



材料 (分量g) 切り方

【若鶏のマリネ】

若鶏もも肉皮なし	35×2	
コンソメ顆粒	0.5	
薄力粉	3.6	
片栗粉	4.9	
揚げ油	7	
たまねぎ	13.2	スラシスうす切り
にんじん	4.8	千切り
ピーマン	4.8	千切り
三温糖	3.2	A
酢	6	
ウスターソース	4.4	
コンソメ顆粒	0.5	

【ゴーヤのかき揚げ】

にがうり	12	3mm半月切り
むきえび	18	冷凍・解凍
たまねぎ	24	5mmスライス
スイートコーン	12	
てんぷら粉	15.6	
揚げ油	6	

調理法

- ①鶏肉にコンソメで下味をつけ、薄力粉、片栗粉を混ぜたものにまぶして、油で色よくからっと揚げる。
- ②ピーマン、にんじん、たまねぎを少し固さが残る程度にボイルし、冷ましておく。
- ③Aの調味料をよく混ぜ、水分を切った野菜を混ぜる。
- ④揚げた鶏肉に③をかける

- ①にがうりは縦半分になり、種とワタをとり、3mmの半月切りにし、塩で軽くもんでおく。(塩分量外)
- ②にがうりは水でさらして、塩分をとり水気を切る。
- ③むきえびは解凍し、水気を切る。
- ④にがうり、むきえび、たまねぎ、コーンを混ぜる。
- ⑤てんぷら粉に適量の水を加え衣を作り、④と混ぜ合わせて、はしで形を整えながら油で揚げる。

レプリカ作成日 令和 4 年 6 月 8 日

献立提供協力者 館林市学校給食センター
飯島結花

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員