

【中之条町】舞茸ごはん／鶏ももキムチ揚げ

提供時期・地域

【舞茸ごはん】平成20年頃～
【鶏ももキムチ揚げ】令和元年～ 中之条町

解説

【舞茸ごはん】

中之条町六合地区では、味が濃く香の良い舞茸が生産されています。毎年、秋になるとこのおいしい舞茸を使った料理を出しています。そのメニューの中のひとつである舞茸ごはんは、舞茸の香りがいきるように舞茸をメインにたっぷりを使い、他の具材はあえて控えています。六合村給食センターの秋の定番です。

【鶏ももキムチ揚げ】

子どもたちは（先生方も）鶏のから揚げが大好きで、リクエストメニューでも、必ず上位に上がります。そんな鶏のから揚げの変わり種として、開発しました。子どもたちが大好きなキムチ味と香りで、食欲が落ちる夏休み明けなども、よく食べてくれます。下味にマヨネーズを加えることで、さっくりとした食感となり、普通のから揚げと並んで人気です。



材料 (分量g) 切り方

【舞茸ごはん】

さくらごはん

精白米 } 60
濃口しょうゆ } 1

舞茸 30 細かくほぐす
ごぼう 8 半月切り
にんじん 7 いちょう切り
焼きちくわ 12 半月切り
油揚げ 5 短冊切り
油 0.9
濃口しょうゆ } 3
上白糖 } 2.5
本みりん } 1
和風だし } 0.6

【鶏ももキムチ揚げ】

鶏もも皮つき切り身 } 50
キムチの素 } 2
酒 } 1
マヨネーズ } 5
和風だし } 0.4
片栗粉 7
揚げ油 5

調理法

- ①米にしょうゆを入れてさくらご飯を炊く。
- ②釜に油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。
- ③ごぼうの香りがでたら、舞茸、ちくわ、油揚げを入れ調味料を加えて煮る。
- ④水分がなくなるまで煮含める。
- ⑤①のさくらご飯と③の具材を合わせる。

- ①鶏肉に調味料を入れて下味を浸け1時間ほど冷蔵庫で保存する。
- ②水分を切って、片栗粉をつけて油でカラッと揚げる。

レプリカ作成日	令和 4 年 6 月 30 日
献立提供協力者	中之条町立六合学校給食センター 黒岩未央
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員