

【榛東村】 榛東みそだれ焼肉／榛東卵のコーンスープ

提供時期・地域

平成22年頃～ 榛東村

解 説

【榛東づくしの日について】

給食センターの周辺の農家さんから、いろいろな食材をいただける「11月と1月」の年2回「榛東づくしの日」を設けて榛東村でとれる野菜や、お米を中心とした献立を立て、子どもたちに、地産地消の大切さ、榛東村の良さ、榛東村産の野菜のおいしさを理解してもらうべく設けられました。そんな日のレシピです。

【榛東みそだれ焼き肉】

米は榛東村産、大豆は群馬県産、糀は榛東村で丁寧に手作りしたものを原料に作られた味噌と、地場産の豚肉としめじで作った焼き肉です。つぶつぶとした食感で大豆の甘みを感じられるおいしいみそだれ焼き肉です。

【榛東卵のコーンスープ】

榛東村は、春夏秋冬それぞれ自然豊かな景色を見せてくれます。そんな中で育った鶏たちから生まれた卵は、黄身はねっとりとして、口当たりの良い卵です。子どもたちも飲みやすい甘くておいしいコーンスープです。



| 材料 | (分量g) | 切り方 |
|----|-------|-----|
|----|-------|-----|

【榛東みそだれ焼き肉】

| | | |
|---------|------|----------|
| 豚もも肉 | 45 | 小間切れ |
| 酒 | 2 | |
| おろし生姜 | 0.5 | |
| おろしにんにく | 0.5 | |
| たまねぎ | 35 | スライス |
| ぶなしめじ | 5 | ほぐす |
| にら | 3 | 2～3cmカット |
| 八州高原みそ | 5 | |
| すりごま | 2 | |
| 濃厚しょうゆ | 1.8 | |
| 三温糖 | 1.8 | |
| 豆板醤 | 0.05 | |
| ごま油 | 0.3 | |
| サラダ油 | 0.3 | |

【榛東卵のコーンスープ】

| | | |
|-----------|------|------|
| 榛東卵 | 15 | |
| はくさい | 35 | 1cm巾 |
| たまねぎ | 20 | スライス |
| チンゲン菜 | 15 | 1cm巾 |
| にんじん | 8 | 細切り |
| クリームコーン | 30 | |
| ホールコーン | 5 | |
| 丸鶏ガラスープ粉末 | 2 | |
| ガラスープ味天液体 | 0.5 | |
| 食塩 | 0.25 | |
| ホワイトペッパー | 0.02 | |
| 片栗粉 | 3 | |
| ごま油 | 0.2 | |

調理法

- ①油を熱し、豚肉、おろし生姜、おろしにんにく、酒を入れて、肉をほぐしながら炒める。
- ②肉がほぐれたら、たまねぎを加え、三温糖を入れてさらに炒める。
- ③次に、しめじと調味料を入れて火を通す。
- ④でき上り直前に、にらを入れてひと混ぜし、仕上げにごま油を回し入れる。

- ①適量の湯の中にたまねぎ、にんじんを入れる。
- ②にんじんが柔らかくなったら、はくさい、ホールコーン、クリームコーンを入れ火を通す。
- ③調味料を入れる。
- ④チンゲン菜を入れ、味が決まったら、水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- ⑤卵を溶き、ゆっくりとかき混ぜながら静かに回し入れる。
- ⑥仕上げに、ごま油を流し入れる。

| | |
|---------|------------------|
| レプリカ作成日 | 令和 4 年 10 月 20 日 |
|---------|------------------|

| | |
|---------|---------------------|
| 献立提供協力者 | 榛東村学校給食センター 西形 舞 |
|---------|---------------------|

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