

**【藤岡市】 とっちゃんげ汁／ほうれん草のオイル和え**

提供時期・地域

【とっちゃんげ汁】平成18年頃  
【ほうれん草のオイル和え】平成23年頃～ 藤岡市

解 説

【とっちゃんげ汁】

藤岡市鬼石地区の郷土料理で、名前の由来は、すいとんを取って投げ入れることで「取っては投げ」が、なまって「とっちゃんげ」となった説と、父ちゃんが鍋をかき混ぜ作る姿から「とっちゃんげ」が「とっちゃんげ」になったという説があるそうです。給食では10月～3月頃に、地域の生産者や県立藤岡北高等学校の生徒が育てた野菜を使って提供します。

【ほうれん草のオイル和え】

おかか和えにサラダ油を足すことでコクがでて、野菜が苦手な子どもにも人気のある、藤岡市定番メニューです。ほうれん草ともやしだけではなく、ほうれん草とキャベツなど他の野菜を組み合わせてもおいしいです。



材料	(分量g)	切り方
----	-------	-----

【とっちゃんげ汁】

地粉すいとん	35	
鶏もも肉	10	小間切れ
にんじん	10	いちょう切り
だいこん	8	いちょう切り
さといも	8	いちょう切り
ごぼう	5	半月切り
根深ねぎ	5	小口切り
生しいたけ	4	スライス
濃口しょうゆ	5.5	
酒	0.5	
和風だし	2.5	
水	115	

【ほうれん草のオイル和え】

ほうれん草	15	冷凍
もやし	30	
かつお節	0.3	
めんつゆ	3.6	3倍濃縮
サラダ油	0.8	

調理法

- ①適量の水に鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- ②沸騰し、ひと煮したら、すいとん団子を入れる。
- ③食材に火が通ったら、しいたけ、さといも、ねぎ、調味料を入れて味を見て仕上げる。

- ①ほうれん草、もやしはそれぞれポイルして冷却する。
- ②調味料を合わせる。
- ③水気を絞った野菜にかつお節と調味料であえる。

レプリカ作成日 令和 4 年 9 月 29 日

献立提供協力者 藤岡市学校給食センター  
飯島紋子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員