

【高崎市】 高崎丼／豚肉と大根のスープ

提供時期・地域

平成13年頃～ 高崎市

解 説

【高崎丼】

「高崎丼」の名前は、高崎で1年通して栽培されているチンゲン菜を使い、中華味のおんかけにしたことから名付けられました。安全性を重視して特別栽培された野菜につく、高崎市の特別栽培の「だるまマーク」のチンゲン菜が使われています。チンゲン菜は中国から伝わったアブラナ科の野菜で、高崎市では、県内一の生産量を誇ります。年間を通して流通し、高崎市の特産品でもありません。地場産物のチンゲン菜をたくさん使った高崎市ならではのレシピです。野菜をおいしく食べられる、子どもたちに人気のメニューです。

【豚肉と大根のスープ】

秋から冬にかけてのレシピです。春雨の、喉ごしがよく、豚肉、だいこん、にんじんの彩りがきれいなスープです。根生姜が入るので、香りがよい体が温まるレシピです。



材料 (分量g) 切り方

【高崎丼】

豚もも肉	}	20	ひと口大
しょうゆ		1.5	
酒		1	
うずら卵		20	
短冊いか		10	
むきえび		10	
チンゲン菜		40	2～3cmカット
たまねぎ		20	くし形切り
にんじん		10	短冊切り
たけのこ		10	短冊切り
オイスターソース		0.7	
食塩		0.3	
こしょう		0.01	
中華だし		0.6	
ごま油		0.6	
片栗粉		2	
水		25	

【豚肉と大根のスープ】

豚もも肉	}	15	千切り
酒		1	
だいこん		15	短冊切り
にんじん		10	短冊切り
長ねぎ		10	小口切り
根しょうが		0.4	すりおろす
春雨		4	
中華だし		1.5	
オイスターソース		0.7	
食塩		0.3	
こしょう		0.01	
ごま油		0.7	
水		180	

調理法

- ①豚肉に下味をつけておく。
- ②チンゲン菜は、サッとゆでておく。
- ③いか、えびは酒蒸しにしておく。
- ④釜にごま油をひき、豚肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、たけのこ、うずら卵、水、③を入れ、調味料を加え煮る。
- ⑥火が通ったら水溶き片栗粉を流し入れて、とろみをつける。
- ⑦温かいごはんにかける。

- ①豚肉は、酒で下味をつける。
- ②春雨は、下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ③湯を沸かし、①の豚肉をほぐしながら入れ、アクを丁寧にとってから、だいこんとにんじんを入れる。
- ④野菜に火が通ったら、春雨とねぎと調味料を加える。最後に、おろした根生姜とごま油を入れ、味を調べて仕上げる。

レプリカ作成日 令和 4 年 9 月 29 日

献立提供協力者 高崎市教育委員会健康教育課
給食担当 浦野真由美 関本好子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員