

【片品村】 じゃがいものけんちん汁／手作りふりかけ

提供時期・地域

【じゃがいものけんちん汁】昭和59年頃～
【手作りふりかけ】平成24年頃～ 片品村

解 説

【じゃがいものけんちん汁】

古くから片品村には、武尊さまが芋がらで足を滑らせ、ごまの殻で目をつき、傷めたという言い伝えがあり、それ以来、里芋とごまは育てていません。近隣の地域では、けんちん汁に里芋を定番の材料として料理しますが、片品村では、じゃがいもを使用しています。いつまでも残したい味として給食でも、じゃがいものけんちん汁を提供しています。

【手作りふりかけ】

片品村の冷涼な気候を活かした尾瀬大根はやわらかく、甘みがあります。長年、夏大根の産地として知られていますが、連作障害等の問題が出た時には、エン麦による土壌改良で乗り越えました。当時はそのエン麦を地上絵のように刈り取り、ヘリコプターで遊覧するという中学生の課外授業「緑のキャンパス」があり、大根農家と中学生の交流がありました。そのような親しみのある尾瀬大根を無駄なく利用しふりかけとして提供しています。



材料 (分量g) 切り方

【じゃがいものけんちん汁】

豚もも肉	15	小間切れ
根生姜	0.3	おろし
油	1	
木綿豆腐	25	さいのめ切り
じゃがいも	25	ひとくち大
だいこん	25	いちよう切り
にんじん	8	いちよう切り
ごぼう	8	薄切り
こんにゃく	8	角薄切り ゆがく
ちくわ	10	半月切り
長ねぎ	10	小口切り
きざみ昆布	1	
だしパック	1	
酒	1	
さとう	0.3	
しょうゆ	3.5	

【手作りふりかけ】

大根の葉	10	5mm巾
にんじん	3	みじん切り
しらす干し	1.5	
かつお節	0.5	
塩こんぶ	1	
炒りごま	1	
さとう	1.1	
酢	1.2	
みりん	1.5	
しょうゆ	1.5	
油	0.3	

調理法

- ①だし汁をとる。
- ②油を熱し、豚肉に根生姜を加え、ほぐしながら炒める。
- ③肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒める。
- ④ごぼうの香りがしたら、にんじんを加えて炒める。
- ⑤油が回ったら、だし汁を加えて煮る。
- ⑥煮立ったら、だいこん、こんにゃく、ちくわを加えて煮る。
- ⑦さらに、じゃがいも、きざみ昆布を加えて、じゃがいもに火が通ったら、木綿豆腐とねぎと調味料を入れて、味を調える。

- ①大根の葉はサツと下茹でする。
- ②油を熱し、水気を切った大根の葉とにんじんを炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、しらす干しを加え炒める。
- ④次に、かつお節、塩こんぶ、調味料を加えて炒め、汁気がなくなったら、ごまをふり入れて味を調える。

レプリカ作成日 令和 5 年 3 月 15 日

献立提供協力者 片品村学校給食センター
林 清子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員