

【渋川市】 赤城丼／しらたきのごま和え

提供時期・地域

【しらたきのごま和え】平成21年頃～
【赤城丼】不明 渋川市

解 説

【赤城丼】

群馬県ブランド豚肉「赤城ポーク」は赤城山麓で麦類を主体とした飼料で飼育された豚肉で、肉締まりが良く保水性に優れ、柔らかく、豚特有の臭みを抑えた、さっぱりとした甘みのある肉です。この「赤城ポーク」と群馬の特産品の香りがよく独特の歯ごたえのある「舞茸」と「秋冬ねぎ」と「つきこん」(しらたき)を使った料理です。特に冬におすすめです。

【こんにゃく(しらたき)のごま和え】

渋川市は「こんにゃく芋」の収穫量は全国1位です。「こんにゃく芋」から作る「板こんにゃく」「しらたき」「つきこんにゃく」は煮物やおでん、汁ものに多く使われることが多いのですが、新しくこんにゃく料理として和えものを考案しました。しらたきは、茹でて歯ごたえが良く、茹でた野菜と一緒に和えることで食感が良くなります。野菜だけのごま和えよりも児童生徒には好評です。



材料	(分量g)	切り方
----	-------	-----

【赤城丼】

豚もも肉脂身なし	} 40	2cmカット
清酒		
おろし生姜		
しらたき	30	カット 湯がく
たまねぎ	20	5mmくし形切り
白菜	40	1cmザク切り
まいたけ	10	ひと口大にほぐす
にんじん	8	短冊切り
しいたけ	8	スライス
長ねぎ	10	斜めスライス
しょうゆ(濃口)	} 5.5	
三温糖		
本みりん		
和風だし		
かたくり粉	} 2	
水		
サラダ油	0.8	

【しらたきのごま和え】

しらたき	20	5cmカット
キャベツ	20	1cmザク切り
小松菜	20	2cmカット
炒りすりごま	} 2.5	
炒りごま		
三温糖		
しょうゆ(濃口)		
	1	
	2.5	
	3.6	

調理法

- ①釜に油を引き、豚肉に清酒、おろし生姜を加え炒める。
- ②肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけの順に炒める。
- ③次に、しらたき、白菜、調味料を入れて煮る。
- ④味がしみたら、長ねぎを入れて、水溶きかたくり粉でとじて仕上げる。

- ①キャベツ、小松菜、しらたきをそれぞれボイルし、冷やしておく。
- ②野菜の水けを切って、調味料とあえる。

レプリカ作成日	令和 3 年 9 月 20 日
献立提供協力者	渋川市東部学校給食共同調理場 村山佳子
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員