

【みなかみ町新治】ねじっこ／ふきの炒め煮

提供時期・地域

【ねじっこ】平成4年頃～
【ふきの炒め煮】平成7年頃～ 新治村

解 説

【ねじっこ】

「ねじっこ」は小麦粉をこねたものをひとロサイズにして鍋に入れる時にねじって切り、茹でたものにごま入りの甘しょうゆをまぶしたものが「ねじっこ」です。「ねじっこ」は手軽に作れる子どもたちのおやつとして昔から食べられていました。今では高級品種米がとれるみなかみ町新治地区ですが、昔はお米の収穫量が少なく「おつきりこみ」や「だんご汁」など小麦粉を使った料理が食卓の中心でした。そのおつきりこみやだんご汁には旬の野菜をたっぷり使うのが特徴で季節ごとに少しずつ変わります。

【ふきの炒め煮】

群馬県産ふきは、全国でも上位の生産量を誇ります。特に利根沼田地域で育てられている「水ぶき」は深い香りと柔らかさが特徴です。子どもたちには是非知って欲しい春の訪れを感じさせる旬の食材です。今では家庭で食べられることが少なくなってきた郷土の味「ふきの炒め煮」は15年ほど前から給食に登場しています。群馬県の出荷の最盛期に合わせて5月ごろ提供しています。ごはんと一緒に炊き込んだ「ふきごはん」などもあります。

新治村



材料 (分量g) 切り方

【ねじっこ】

小麦粉	30	
水	20	
三温糖	5	
しょうゆ	1.7	
黒炒りすりごま	8	

【ふきの炒め煮】

ふき	35	筋をとって3cmカット
さつまあげ	3	湯かけスライス
こめ油	0.5	
三温糖	1	
酒	1	
本みりん	1.5	
だし汁	20	
しょうゆ	2	

調理法

- ①小麦粉に水を加えてこねておく。
- ②湯を沸かし、①の団子をひと口大にちぎってゆでる。
- ③団子が浮いてきたら、水にとり、冷めたらザルにとり水気を切る。
- ④三温糖、しょうゆ、すりごまをあわせておき、③の団子の水気を切ったものをまぶしからめる。

- ①ふきはサッと茹でて、筋をとりながらカットする。
- ②さつまあげは、2つに切りスライスする。
- ③油を熱し、ふきを炒める。
- ④ふきが透き通ってきたら、さつま揚げ、だし汁を加えてひと混ぜし、調味料を加えて煮る。
- ⑤汁気が少なくなったら、しょうゆを加えて炒りつける。

レプリカ作成日 令和 5 年 4 月 15 日

献立提供協力者 みなかみ町新治学校給食センター
信澤由佳

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員