

【川場村】 よかっぺ汁／ハムステーキのアップルソースかけ

提供時期・地域

【よかっぺ汁】平成25年頃～
【ハムステーキのアップルソースかけ】平成元年～ 川場村

解 説

【よかっぺ汁】
川場村の食生活の課題は、野菜の摂取量が少ないこと、塩分を取り過ぎていること等です。課題解決の一助となるよう、川場村食生活改善推進委員が考えたのが、具だくさんで塩分控えめな「よかっぺ汁」です。
【ハムステーキのアップルソースかけ】
道の駅「田園プラザ川場」にあるミート工房で作られたハムに、川場村の特産品である「りんご」を使ったソースをかけました。生で食べることの多いりんごが、料理にも使えることを子どもたちに伝えたいと思い、考案した料理です。りんごの甘さに、生姜とレモンを加えて食べやすくしました。



材料 (分量g) 切り方

材料	(分量g)	切り方
【よかっぺ汁】		
ごぼう	6	いちょう切り
にんじん	8	いちょう切り
だいこん	15	いちょう切り
えのきたけ	6	3cmカット
刻みこんぶ	0.24	湯がく
厚揚げ	12	色紙きり
板こんにゃく	10	色紙きり
かぼちゃ	12	いちょう切り
こまつな	10	1cmカット
長ねぎ	5	3mm小口切り
だしパック	1	
みそ	3.6	
減塩みそ		

材料	(分量g)	切り方
【ハムステーキのアップルソースかけ】		
ロースハム	50	厚切り
りんご	10	おろす
生姜	1	おろす
にんにく	0.4	おろす
レモン汁	2	
たまねぎ	1	みじん切り
しょうゆ	3	
さとう	1	
みりん	0.7	
オリーブ油	1	
水	5	

調理法

- ①だしパックでだしをとっておく。
- ②だし汁に、ごぼう、にんじん、だいこんを入れて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、えのきたけ、刻みこんぶを加えて煮る。
- ④沸騰したら、厚揚げ、こんにゃく、かぼちゃ、こまつな、長ねぎの順に加えて、みそ、減塩みそを加えて味を調える。

- ①ハムをオーブンで色よく焼く。
- ②ソースの材料を合わせて、火にかける。
- ③焼き上がったハムにソースをかける。

レプリカ作成日 令和 5 年 4 月 15 日

献立提供協力者 川場村学校給食センター
本間ナラミ

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員