

【下仁田町】 あったま汁／いもがらの炒め煮

提供時期・地域

平成30年頃～ 下仁田町

解 説

【あつたま汁】

あつたま汁は、下仁田ねぎをはじめ、はくさい、こんにゃく、にんじん、しいたけなどの地元で採れた野菜をたくさん入れて作る鍋物のような汁ものです。厚削りと昆布で丁寧にだしをとって、鶏肉を入れ、仕上げにみつばとゆずの皮で香りをつけます。野菜から出る甘みでおいしく食べられ、体もあつたまる汁ものです。

【芋がらの炒め煮】

芋がらは、里芋の茎を乾燥させた保存食です。水で戻してサッと湯通しして使います。下仁田をはじめ甘藷、富岡地区は、昔から芋がらを煮物やみそ汁、酢の物などにして食べていました。炒め煮は、芋がらとにんじん、こんにゃく、さつま揚げなどを入れて、甘じょっぱく煮たものです。見た目は地味ですが、食物繊維たっぷり、シャキシャキとした食感がおいしい郷土料理です。



材料 (分量g) 切り方

【あつたま汁】

鶏もも肉	}	15	ひと口サイズ
おろしにんにく		0.5	
酒		0.5	
はくさい		40	2cm巾
下仁田ねぎ		20	斜め5mm
こんにゃく		10	スライス 湯がく
にんじん		7	いちょう切り
しいたけ		6	スライス
みつば		1	2cmカット
濃厚しょうゆ		10	
みそ		6	
上白糖		0.5	
厚削り節		1	
昆布		1	
水		100	
ゆずの皮		0.8	千切り

【いもがらの炒め煮】

いもがら	5	2cmカット
にんじん	12	短冊切り
こんにゃく	8	短冊切り 湯がく
さつま揚げ	4	短冊切り 湯かけ
油揚げ	3	短冊切り 湯かけ
干しいたけ	0.8	スライス
濃厚しょうゆ	24	
酒	3	
上白糖	1.5	
本みりん	1.5	
和風だし	0.3	
サラダ油	0.5	
水	6	

調理法

- ①厚削り節と昆布でだしをとる。
- ②鶏肉は、にんにくと酒で下味をつけておく。
- ③だしの中にみその半量を入れて、鶏肉、こんにゃくを入れて煮る。
- ④はくさい、しいたけ、にんじんを入れて煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、下仁田ねぎと残りのみそ、しょうゆ、さとうを加えて、味を調える。
- ⑥仕上げに、ゆずとみつばを加える。

- ①いもがらは、水で洗い、湯がいてあく抜きをする。
- ②干しいたけは、水に戻す。
- ③油を熱し、こんにゃく、にんじんを炒め油がまわったら、いもがら、干しいたけの順に炒める。
- ④調味料を入れて、さつま揚げ、油揚げを入れて汁気がなくなるまで煮含める。

レプリカ作成日 令和 4 年 9 月 7 日

献立提供協力者 下仁田町学校給食センター
金井菜穂子

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員