

【上野村】 ねぎみそハンバーグ／豚肉の梅みそ炒め

提供時期・地域

平成22年頃～ 上野村

解 説

上野村では、稲作ができないため、昔から食卓の中心には麦がありました。その麦を使った十石みそは、上野村の気候の中で1年以上じっくりと熟成して作られた村の特産品です。数百年の間受け継がれてきたものです。その十石みそを子どもたちにも味わってもらおうと、いろいろと工夫しています。

【鬼石ハンバーグ】

子どもたちに、みそを味わって食べてもらえるようにハンバーグにねぎみそソースをかけて焼きました。

【豚肉の梅みそ炒め】

季節の野菜をたくさん入れた、練り梅と十石みそを使った炒め物です。梅のさっぱりとした味わいが楽しめます。子どもたちにも好評です。



材料 (分量g) 切り方

【鬼石ねぎみそハンバーグ】

ハンバーグ	60	解凍する
ぶなしめじ	8	裂いたもの
根深ねぎ	3	小口切り
十石みそ	4.5	
炒りすりごま	4.5	
本みりん	6	
上白糖	0.75	
サラダ油	0.1	
水	50	
かたくり粉	1.5	

【豚肉の梅みそ炒め】

豚もも肉	40	
しょうゆ(濃口)	0.8	下味用
清酒	10	下味用
キャベツ	28	ザク切り
たまねぎ	27	厚めのスライス
もやし	21	きれいに洗う
にんじん	8	短冊切り
ピーマン	8	細切り
ごま油	1.2	
練り梅	1.7	
上白糖	1.7	
十石みそ	2.5	
しょうゆ(濃口)	0.4	
本みりん	0.4	

調理法

- ①釜に油を引き、ぶなしめじを炒める。
- ②調味料を合わせて火にかけソースを作り、みそ、ねぎを加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。
- ③鉄板にハンバーグを並べてソースをかけて色よく焼く。

- ①豚肉に下味をつけておく。
- ②釜にごま油を引き、豚肉を炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎを炒める。
- ③キャベツ、もやしを炒め、ピーマンを加え、練り梅と合わせた調味料を入れて仕上げる。

レプリカ作成日 令和 3 年 10 月 20 日

献立提供協力者 上野村学校給食センター
小西大喜

レプリカ作成責任者 武井弘美 専門員