

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★どさんこ汁★

平成30年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」



「どさんこ」とは、北海道でうまれたもののことを言います。北海道は広大な大地で、農作物や酪農が盛んな地域です。これらの野菜やバターを使った汁物を「どさんこ汁」と読んでいます。

北海道は、玉ねぎ、じゃがいもを始め、収穫量が全国1位の食材がたくさんあり、この汁物1杯で北海道のおいしさが楽しめます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
豚肩肉 ひき肉	40		
玉ねぎ	40	1/4 個	くし型切り
にんじん	40	1/3 本	いちょう切り
コーンホール	28		
もやし	80		
にら	20		ざく切り
長ねぎ	20	1/5 本	輪切り
中華だし	4	小さじ 1/2	
みそ	42	大さじ 2 と 1/2	
バター	8	大さじ 1/2 強	溶かしておく
水	600	3カップ	

〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて、火にかける。
- ② 豚肉を入れて、灰汁を取りながら火をとおす。
- ③ にんじんを入れて、煮る。
- ④ 玉ねぎ、コーンホール、もやしを入れて、煮る。
- ⑤ にら、長ねぎ、中華だし、みそを入れて、味を調える。
- ⑥ 溶かしたバターを回し入れる。

北海道の食 豆知識

北海道は、自然の中に暮らし、自然とともに生きてきたアイヌの人々の伝統的な食文化と日本各地の多種多様な食文化が混ざり合っていて築かれています。アイヌの温かい汁料理「オハウ」が原点となった「三平汁」や「石狩鍋」は北海道を代表する料理です。

野菜や酪農などが盛んな北海道ですが、食料自給率（地域の食料消費が地域の食料生産でどのくらいまかなえているか）は206%（2017年）で全国1位でした。わたしたちの住む埼玉県は10%、日本全体では37%のため、北海道の食糧自給率がどのくらい高いかは、よくわかりますね！