

おなかいっぱい！ふるさと味めぐり

～ 給食を食べて、埼玉を旅しよう！ ～

食育月間の6月と収穫しゅうかくの秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県埼玉県や蕨市わらびで作られている食材や郷土料理きょうど、B級グルメにふるさとこんだてが登場します。給食だよりでは、その一部を紹介しします。

6日 まゆ玉汁

養蚕ようさん（ようさん）が盛んな秩父では、蚕かいこ（かいこ）を育て絹糸を作っていました。まゆのできが良くなるように、形を似せて団子を作りました。

A校：18日、B校：20日 かてめし

秩父市の郷土料理です。ごはんの量を増やすために加える具を「かて」と呼ぶことから名付けられました。秩父地方のおもてなし料理のひとつです。

25日 牛すきやき

埼玉県産のブランド和牛『武州（ぶしゅう）和牛』を使ったすきやきです。口に入れたときのやわらかさ、かおりがよく、かめばかむほどコクが出てきます。

27日 白菜のゆずつけもの

香りがよいことで有名な毛呂山町のゆず果汁（かじゅう）を使います。

24日 わらびだいこんのあまずあえ

蕨市の農家さんが愛情をたっぷりこめて作っただいこんを使います。

26日 とりにくのわらびりんごソース

日本一早く実がなる「わらびりんご」をソースに使います。

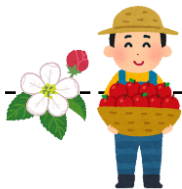
A校：20日、B校：18日

だいこんとのらぼう菜のみそしる

のらぼう菜は、江戸時代には作られていたといわれています。寒さに強いことから、冬の寒さが厳しい飯能市や小川町付近を中心に作られています。

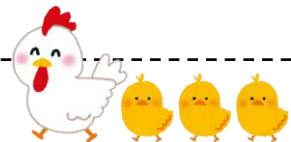
12日 とうふラーメン

「第2回 埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」で優勝をしました。レストランのスタッフが、まかないとしてとうふを使ったラーメンを作ったのがはじまりです。



給食のレシピ紹介

鶏肉のわらびりんごソース



〈材料（4人分）〉

下味	・鶏もも肉	1枚	
	・にんにく	1片	
	・白ワイン	小さじ1	
	・塩	少々	
	・こしょう	少々	
タレ	・薄口しょうゆ	小さじ1/2	
	・塩	ひとつまみ	
	・砂糖	小さじ1	
	・りんご果汁	小さじ2	
	・片栗粉	小さじ1/3	水溶き片栗粉
	・水	小さじ1/2	
	・水	大さじ2と1/2	

〈作り方〉

- ① 鶏肉は、4等分にして、うすく開く。にんにくをみじん切りにし、白ワイン、塩、こしょうと一緒に、鶏肉につけこみ、10分ほどおいておく。【下味】
- ② フライパンに分量外の油をしき、鶏肉を焼く。
- ③ 鍋に薄口しょうゆ、塩、砂糖、水を入れて、軽く沸騰したところに、りんご果汁を入れる。水溶き片栗粉を入れて、火を通す。
- ④ お皿に②の鶏肉を盛りつけ、③のタレを上からかけて、完成！