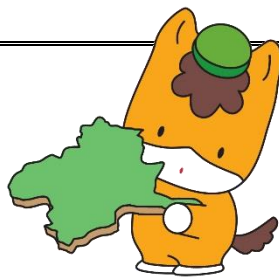


給食だより

毎月19日は いただきますの日



平成29年10月号

千代田町学校給食センター

うちのひととよんでね

朝晩の気温も低くなり、秋らしい日が多くなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。また、秋は新米をはじめ、様々な作物が収穫される実りの季節でもあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

学校給食ぐんまの日



学校給食ぐんまの日は、わたしたちが住む群馬県や千代田町でとれた農産物や郷土料理を給食にとりいれることで、群馬県や千代田町の豊かな自然の恵みや群馬県や千代田町の良さをたくさんの人に知ってもらおうという日です。今月の給食には、群馬県が生産量全国5位以内をほこる野菜などをたくさんとりいれました。



つくってみよう!

きょうしゅく

給食レシピ

おっきりこみ



おっきりこみは群馬県の郷土料理です。季節にとれる野菜をたっぷりと使って作ります。体を芯から温めてくれるので、これから涼しくなる季節にぴったりです。ぜひ、おうちでもおっきりこみ作りにチャレンジしてみてください。

◎材料 <4人分>

小麦粉	...	200g
水	...	100g
ぶたにく	...	50g
あぶらあげ	...	1枚
にんじん	...	5cm
さといも	...	2こ
ごぼう	...	5cm
こまつな	...	1かぶ
だいこん	...	2~3cm
長ねぎ	...	10cm
しいたけ	...	1枚
こいくちしょうゆ	...	大さじ1
本みりん	...	小さじ1
だし汁	...	750ml

◎作り方

- ボールに小麦粉をいれ、水を少しずつ加えながらよくこねる。耳たぶくらいのかたさになったら、ひとまとめにしておく。
- にんじんとだいこんはいちょう切り、さといもは皮をむいて半月切り、ごぼうは皮をこそげ落としてさがきにする。しいたけは薄切り、こまつなは4~5cmの長さに切り、長ねぎは小口切り、あぶらあげは短冊切りにする。
- なべにだし汁を入れ、豚肉をほぐしながら入れる。火にかけて、肉の色が変わってきたら、にんじん、だいこん、ごぼう、さといも、しいたけを煮えにくいものから入れてよく煮る。
- 1の生地を、打ち粉(分量外)をしたのし板の上におき、手のひらで押して平らにのばしてから麺棒でです。
- 4の生地を麺棒に巻きつけて、包丁で麺棒の上をなぞるようにして切り開く。開いた生地をうどんより太めの幅(1.5cmくらい)に切る。
- 3が良く煮えたら、しょうゆ、みりん、だし汁を味をつける。
- なべに麺と長ねぎ、こまつなを入れて煮る。

※麺の作り方は群馬県ホームページのレシピを参考にしました

●おっきりこみの話●

群馬県では「二毛作」といって、田んぼで小麦と稲を栽培する農業が盛んです。そのため、群馬県では、「おっきりこみ」や「やきまんじゅう」など小麦粉を使った食文化が発達しました。また、群馬県では富岡製糸場をはじめ、養蚕業も盛んでした。おっきりこみは、畑仕事に養蚕、家事、育児と忙しく働き、夕方遅くに帰ってきてから、おなかをすかせた家族に早く食べさせてあげたい!という養蚕農家のお母さんの思いから生まれた料理といわれています。麺を打ってすぐになべの中に、「切ってはいれ、切ってはいれ」したので、「おっきりこみ」とよばれるようになったそうです。麺を打つときに塩を加えないため、汁にとろみがつき、寒い冬でも温かく食べることができるのも、とてもよろこばれました。

