

なつかしの桐生の味「ぎゅうてん」

「ぎゅうてん」ってなに？

「ぎゅうてん」とは旧桐生市内で古くから食べられていたお好み焼きや韓国チヂミによく似た食べ物です。桐生では織物業が盛んだったころから忙しい女性たちが子供たちのおやつや食事の副菜として作っていたものですが、今では知る人も少なくなりました。昔の「ぎゅうてん」は小麦粉を薄く溶き、刻んだ長ネギと桜えびを具として混ぜ、鉄板で小さく小判型に焼きます。その時にへらで「ぎゅうー」と押し付けて両面焼くことから、「ぎゅうてん」と呼ばれるようになったと言われています。焼き上がりにはソースをかけて食します。

現在桐生市健康課では、「ぎゅうてん」を少々アレンジし、たんぱく質とカルシウムもしっかり摂れる「手作り簡単おやつ」として推奨し、「ぎゅうてん」を後世に伝えていきたいと考えております。小さいお子さんのおやつ紹介や、親子で食育体験などの事業のときに下記のレシピを配布しています。



ぎゅうてん ～お好み風～



材料(小さく焼いて20枚程度の量)

小麦粉	150g
水	1カップ半
卵	1個
キャベツ	150g
ピザ用チーズ	50g
さくらエビ	6g
ネギ	50g
おかか	適宜
お好みソース	適宜

作り方

- 1 野菜は作りやすい大きさに切る。
- 2 小麦粉、水、卵をよく溶く。材料を全て加える。
- 3 フライパンに薄く油をしき、食べやすい大きさに焼き、フライ返しでギュッと押しつけて焼き色をつける。

子どもと一緒につくってみよう！



一人当たりの栄養価(2枚分)

エネルギー	91.9 kcal
たんぱく質	3.8 g
カルシウム	60.7 g
塩分	0.8 g

桐生市役所 健康課