

料理名 ソースもまるごと太田焼きそば

太田地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
焼きそば麺（太麺）	60
豚肉	20
キャベツ	50
もやし	20
にんじん	12
にら または ピーマン	10
みんなの学校給食ソース	14.5
ウスターソース	2
こしょう	0.05
酒	1
油	1.5

作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは千切り、にらは3センチくらいに切る。（ピーマンの場合は、細切りにする。） もやしはよく洗う。
- 2 油で豚肉を炒める時に、酒とこしょうを振り入れ、よく炒める。
- 3 豚肉が炒まったら、にんじんを入れ、よく炒める。次に、もやしを入れてよく炒める。
もやしがよく炒まったら、キャベツを入れて炒める。
- 4 3に、みんなの学校給食ソース、ウスターソースを入れ、にら（ピーマン）を入れたら、全体をよく混ぜ、その上から焼きそば麺を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 数分間蒸し焼きした後、全体をよく混ぜながら炒めて仕上げる。

◎地場産物や料理の紹介

太田市は、「焼きそばの町」といわれ、市内には焼きそばのお店が多くあります。太田市に焼きそばが広まったのは、戦後、東北地方などから自動車工場に出稼ぎに来た人々が、太田市に焼きそばをもちこんだのではないかとされています。焼きそばは、安くてボリュームがあり、汁がなくて麺がのびることがないので、いつでも気軽に食べられることが、工場で働く人たちに受け入れられたといわれています。

「ソースもまるごと太田焼きそば」という料理名は、太田市の学校栄養士で話し合っただけで名付けました。焼きそばに使うソースは、太田市役所農業政策課が手がけたもので、太田市の農産物や群馬県内の農産物をふんだんに使ってきた、甘みのあるソースです。

「ソースもまるごと太田焼きそば」に使う野菜は、学校ごとに多少の違いはありますが、この「みんなの学校給食ソース」と、太い焼きそば麺を使うことで、黒っぽい太麺の焼きそばが出来上がります。

太田市のキャベツがとれる時期には、新鮮な太田市のキャベツをたっぷり入れて、焼きそばを作ります。



料理名 太田のモロヘイヤ入りすいとん

太田地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
モロヘイヤ入りすいとん 団子	30
にんじん	10
だいこん	20
長ねぎ	10
干しいたけ（薄切り）	0.5
豚肉	15
しょうゆ	3.7
みりん	1.3
酒	0.8
かつお節	適宜

作り方

- 1 かつお節でだしをとる。にんじん、だいこんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、干しいたけは戻す。干しいたけを戻した汁は残しておく。
- 2 だし汁の中に、豚肉と酒を入れ、あくをとりながら煮る。
- 3 豚肉が煮えたら、にんじん、だいこんを入れ煮る。野菜がやわらかくなったら、干しいたけを戻した汁ごと入れる。
- 4 しょうゆ、みりん で調味する。
- 5 モロヘイヤ入りすいとん団子を入れ、中まで煮えたら、長ねぎを入れて仕上げる。

◎地場産物や料理の紹介

群馬県は、モロヘイヤの収穫量が全国第1位です（令和2年 農林水産省「地域特産野菜生産状況調査」より）。なかでも、太田市は、群馬県内で一番多くモロヘイヤを収穫しています（平成30年 農林水産省「地域特産野菜生産状況調査」より）。

このモロヘイヤ入りすいとん団子は、太田市役所農業政策課が手がけたもので、太田市内の製麺業者がモロヘイヤ入りすいとん団子を製造し、市内の学校給食で使用しています。

このすいとん団子は、太田市でとれたモロヘイヤをすりつぶしたものと、太田市の米粉、群馬県の地粉を合わせて作ったものです。

モロヘイヤは、ゆでると独特なぬめりがありますが、このすいとん団子は、モロヘイヤを粉と一緒に混ぜ合わせてあるので、すいとん団子を汁に入れてもぬめりが出ることはなく、煮くずれしにくいです。

モロヘイヤの香りが豊かな緑色のすいとん団子と、太田市でとれた地場産物の野菜を豊富に入れたおいしいすいとんです。





◇ 材 料	小学校中学年 1人分 (g)
カットウインナー	15
マカロニ（お好きな形）	5
たまねぎ	25
キャベツ	25
じゃがいも	20
トマト	20
おろしにんにく	0.2
オリーブオイル	0.7
トマトケチャップ	5
コンソメ	25
中濃ソース	0.8
こしょう	0.02

作り方

- 1 たまねぎは1/4スライス、キャベツは短冊切り、じゃがいもとトマトはさいの目に切る。
- 2 オリーブ油でウインナーとにんにくを炒める。たまねぎを加え、さらに炒める。
- 3 水とじゃがいもを加え、煮る。
- 4 キャベツ・マカロニ・トマト・調味料を加え煮てできあがり。

◎地場産物や料理の紹介

館林産のトマトを使ったミネストローネです。トマト缶を使うよりも、少し酸味も感じられ、すっきりさっぱりとした、さわやかな味に仕上がります。暑い時期にうれしいスープです。

料理名 白キムチあえ

館林邑楽地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分 (g)
きゅうり	15
キャベツ	40
白キムチの素	3.5

作り方

- 1 きゅうりは輪切りに、キャベツは千切りにする。
- 2 野菜をさっと茹でて冷まし、水分をしぼる。
- 3 白キムチの素と野菜をあえて完成。

◎地場産物や料理の紹介

明和町は群馬県の南東に位置し、関東平野の真ん中で太陽に恵まれた日本一暑い大地と、赤城おろしの「からっ風」、また利根川と渡良瀬川にはさまれた実り豊かな肥沃な土壌が良質な農産物を作っています。

給食ではJA邑楽館林を通じて、地場産のみずみずしく新鮮なきゅうりをほぼ通年にわたり納品してもらっています。さらに孺恋村などの群馬県山間部のキャベツと和えることで、より「群馬感」がアップします。



料理名 白菜と里いものサラダ

館林邑楽地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)	
里いも	10	
白菜	40	
コーン	1.5	
にんじん	1.5	
ブロッコリー	5	
ごま	1	
油	2	
酢	0.8	
砂糖	A	0.9
しょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.03	

作り方

- 1 里いもは、皮をむき、さいの目切りにする。白菜は 1.5 センチ幅に切る。にんじんは千切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 1の野菜を加熱し、冷却する。
- 3 Aを混ぜ合わせ、2と一緒にあえる。

◎地場産物や料理の紹介

冬に旬を迎える白菜と里いもを使用したサラダです。

邑楽町は、白菜の生産が盛んで、特に「邑美人（むらびじん）」というブランドの白菜が甘みたっぷりです。漬物や鍋によく使われる白菜ですが、サラダにしても甘みを感じることができます。邑楽町の地場産「白菜」をたっぷり味わうことができるサラダです。

煮物や汁物に使用するイメージのある里いもは、サラダに入れるとホクホクして食感を楽しむことができます。ブロッコリーやにんじん、コーンを合わせることで色とりもよく仕上がります。

