

料理名 下植木ねぎのすき焼き

佐波伊勢崎地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
豚肉	30
焼き豆腐	25
しらたき	20
下植木ねぎ	15
はくさい	30
たまねぎ	20
にんじん	10
えのきたけ	10
しいたけ	5
しょうゆ	8
砂糖	3
酒	2
みりん	2
和風だし	1
油	1

作り方

- 1 下植木ねぎは斜め切り、はくさいは3センチ位、たまねぎは1/2にして5ミリ位のスライス、にんじんは5ミリ位のいちょう切り、えのきたけは3センチ位、しいたけは5ミリ位のスライスにする。
- 2 しらたきは5センチ位に切り、ゆがく。
- 3 油を熱し、豚肉をほぐしながら炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、きのこの順に炒める。
- 5 次に、焼き豆腐、しらたきを入れ煮る。
- 6 焼き豆腐の温度が上がったら、調味料を加える。
- 7 煮立ったらはくさいを入れてひと混ぜし、下植木ねぎを加える。
- 8 味を見て仕上げる。

◎地場産物や料理の紹介

濃厚な甘みと旨味が味わえる下植木ねぎは、寛政 10(1798)年に記された「伊勢崎風土記」にも登場しており、この頃にはすでに伊勢崎の織物とともに江戸にも伝えられたとされ、300年の歴史を誇る伊勢崎市の伝統野菜です。すき焼きで、下植木ねぎの甘味と旨味を味わってください。

料理名 甘久郎ごぼうと鶏肉の煮物

佐波伊勢崎地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分 (g)
鶏肉	15
こんにゃく	10
甘久郎ごぼう	15
さといも	15
にんじん	10
いんげん	5
しょうゆ	3.5
砂糖	2
酒	1
みりん	1
和風だし	0.5
油	1

作り方

- 1 甘久郎ごぼうは1センチ位の輪切り、さといもはひと口大に切り、にんじんは5ミリ位のいちょう切り、いんげんは3センチ位に切る。
- 2 こんにゃくはゆがく。
- 3 油で鶏肉を炒める。甘久郎ごぼう、にんじんを炒める。
- 4 こんにゃく、さといもを入れて混ぜる。
- 5 調味料を入れて煮る。
- 6 いんげんを入れて、味がしみ込むまで煮る。

◎地場産物や料理の紹介

伊勢崎市では、ごぼうの栽培が盛んです。今回は、伊勢崎市のブランド野菜である完熟ごぼうの「甘久郎」を使った煮物を作りました。甘久郎は甘味があり、香りもよく、適度な歯ごたえがあるのが特徴です。ごぼうの香りと鶏肉の旨味たっぷりの優しい味の煮物はごはんのおかずにぴったりです。食物繊維もたくさんとれるメニューです。