

料理名 もてなしうどん

高崎地区



作り方

- 1 にんじん、だいこんは短冊切り、生しいたけは薄切りにする。長ねぎはななめの薄切りにする。チンゲンサイは3センチくらいの長さに切り、下ゆでしておく。鶏肉は酒・しょうゆをふっておく。
- 2 うどんは固めに茹で、水にさらしておく。うずらたまごは調味料をあわせ、転がしながら煮る。
- 3 だし汁を煮立て、鶏肉を入れあくをとる。肉に火が通ったらにんじん、だいこん、生しいたけを入れる。
- 4 野菜が煮えたら、ゆでておいたうどんと調味料を入れ、味を調える。
- 5 長ねぎ、チンゲンサイを入れ仕上げる。
- 6 5を器に盛り、煮たまごを添える。

| ◇ 材 料 | 小学校中学年 1人分(g) |
|------------|------------------|
| 高崎うどん（生めん） | 40 |
| にんじん | 5 |
| だいこん | 10 |
| 生しいたけ | 5 |
| 長ねぎ | 5 |
| 鶏肉 | 15 |
| 酒 | 1 |
| しょうゆ | 1 |
| チンゲンサイ | 10 |
| だし汁 | 80 |
| しょうゆ | 5 |
| みりん | 1 |
| | |
| 〈煮たまご〉 | |
| うずらたまご水煮 | 10 |
| 砂糖 | 1 |
| しょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| みりん | 0.5 |

◎地場産物や料理の紹介

高崎産小麦「きぬの波」で作られた「高崎うどん」はもちもちした食感と、つるつとしたなめらかなのど越しが特徴で、高崎市の学校給食では様々なうどんレシピがあり、子どもたちに人気です。

そんな「高崎うどん」を使った「もてなしうどん」も給食で人気のあるメニューの一つです。

昔から、小麦の産地であった高崎市では、行事や来客時にうどんと地場産野菜を使った料理でお客さまをもてなしてきました。学校給食を通じて子どもたちに伝統食を伝えるとともに、お客さまへもてなしできる名物料理を普及していきたいという思いから「もてなしうどん」と名づけられました。

また、地場産野菜としてチンゲンサイを使うのが特徴です。高崎市はチンゲンサイの生産量が群馬県内で1位です。チンゲンサイはあくがなく、煮くずれしにくいので、あえ物や炒め物、料理の彩としてなど幅広く活躍します。



料理名 国府白菜のうま煮

高崎地区



| ◇ 材料 | 小学校中学生 1人分 (g) |
|--------|-------------------|
| 国府白菜 | 40 |
| 国分にんじん | 8.5 |
| 長ねぎ | 8 |
| ぶなしめじ | 6 |
| えび | 8 |
| 豚肉 | 20 |
| A: 酒 | 1 |
| 油 | 1 |
| しょうゆ | 5.5 |
| 鶏ガラスープ | 1 |
| B: 塩 | 0.28 |
| こしょう | 0.01 |
| 酒 | 1 |
| 片栗粉 | 2.3 |
| ごま油 | 0.85 |

作り方

- 1 国府白菜はザク切り、国分にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 えびはAの酒をふり、酒蒸しまたはスチコンなどでスチームをする。
- 3 鍋に油を入れ熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、国分にんじん、ぶなしめじを加え炒め、Bの調味料で味付けをする。味が調ったら国府白菜、ねぎ、えびを加え炒める。
- 4 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。最後に、ごま油を回し入れ風味をつける。

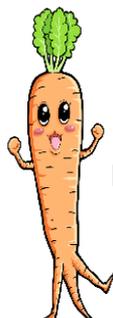
◎地場産物や料理の紹介

高崎の伝統野菜には群馬地区で生産される「国府白菜」と「国分にんじん」があります。「国府白菜」はずっしり重く、甘みがあり、柔らかいのが特徴です。群馬地区以外の土地で栽培されても、同様の甘さや味にならないことから、昔から「白菜といえば国府白菜」と呼ばれて親しまれてきました。

「国分にんじん」は、葉と根を合わせると長さが1m程あり、甘みや色が濃く、にんじん本来の強い香りが特徴です。大正時代にフランスから入ってきた「にんじんの種」を、ずっと守り続けてきました。

群馬地区の土は、榛名山・浅間山などの昔の噴火による火山灰を含む「黒土」で、水はけが良く栄養豊かでおいしい野菜を作ることができます。

これらの伝統的な野菜を使った「国府白菜のうま煮」は、肉、エビなどの食材も入った栄養満点の料理です。主菜としてそのまま食べてもいいし、ごはんにかけて丼にしてもおいしく食べられます。



国分キャーロン

群馬地区の子どもたちが考えた
国分にんじんの
キャラクターです！



国府はっくん

群馬地区の子どもたちが
考えた国府白菜の
キャラクターです！

