

## 料理名 秋間の梅ジャムを使った「豚肉の梅みそあえ」



◇ 材 料	4人分
豚肉（薄切り）	250g
清酒	10g（大さじ2/3）
米みそ	20g（大さじ1強）
砂糖	3g（小さじ1）
みりん	6g（小さじ1）
梅ジャム	20g
水	10g（大さじ2/3）

※梅みその材料の分量は、好みに合わせて調整してください  
梅干しを使ってもおいしく作れます！

### 作り方

- 1 豚肉に酒をふって下味をつける。
- 2 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れてほぐしながらゆでる。
- 3 ゆでた豚肉をざるなどに広げて水気をきる。
- 4 梅みその材料を混ぜて、加熱する（耐熱容器に入れて混ぜてからレンジ加熱でもOK）
- 5 豚肉に梅みそをからめて盛りつける

### ◎地場産物や料理の紹介

安中市の秋間梅林で育てられた「梅」のジャムを使った、安中市の学校給食レシピのひとつです。秋間川上流の丘陵地に広がる秋間梅林は、「ぐんま三大梅林」のひとつで、開花の時期にはあたり一面に紅白の梅が咲き誇ります。梅林内には、遊歩道も整備されていて、梅の花の香りを楽しみながらの散策ができます。

秋間梅林で育てられた梅は、ジャムやジュース、梅干しやカリカリ梅、ねり梅などに加工されていて、それらを使った給食レシピも少しずつ増えてきています。給食を通して、子どもたちに安中の梅のおいしさを知ってもらえるよう、工夫を重ねていきたいと思えます。（安中市学校栄養士会）

# 料理名 こんにゃくガパオ風ライス



◇ 材 料	2人分
こんにゃく	100g
玉ねぎ	中1/2玉
パプリカ（赤）	1/4個
ピーマン	1/2個
にんじん	1/4本
ひき肉（豚）	120g
ナンプラー	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ2
にんにく（チューブ）	適量
ごま油	少々
卵	2個
こしょう	少々
塩	少々
サラダ油（目玉焼き用）	少々
ごはん	2人分

## 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、こんにゃくはみじん切りにする。パプリカ、ピーマンは2cm角に切る。フライパンにごま油を引いて、にんにくを炒める。
- 2 香りがたってきたら、玉ねぎ、にんじんを加え軽く炒め、ひき肉も加えて炒め、火がとおったら、パプリカ、ピーマン、こんにゃくを加えてよく炒める。
- 3 調味料を加えて混ぜ、火をとめてご飯と一緒に盛りつける。同じフライパンで最後に目玉焼きを焼き、軽く塩こしょうをふる。
- 4 最後に目玉焼きを盛り付けて完成。

## ◎地場産物や料理の紹介

多野藤岡・甘楽富岡地域では、地域の魅力を知ってもらうために平成28年から「かな・かぶら∞ぐるぶらの旅（特産品レシピコンクール）」を3度開催し、1722作品の応募がありました。その後、入賞した作品を中心にレシピ集を作成しました。

各市町村の学校給食では、そのレシピを取り入れた給食を提供しました。

「こんにゃくガパオ風ライス」は、富岡実業高等学校の生徒が考案しました。「こんにゃくに合う料理でたくさんの野菜を摂れる物にしたい」とい、ガパオライスを考えました。こんにゃくを入れたことで色合いが暗くならないよう、たくさんの野菜を入れて色どりをよくしました。

群馬県におけるこんにゃくいもは、中山間地域における重要な特産物で、収穫量は全国第1位、9割のシェアを誇っています。産地ならではの生芋こんにゃくは、スーパーなどで販売されている粉から作ったこんにゃくと違い、生芋から「生ズリ」による加工で製造するため、コシや歯切れに独特の味があります。煮物やおでんにした時の味のしみ込みがいいのが特長です。