

# 料理名 にじますの揚げ煮

**吾妻地区**



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
にじます (1尾)	30
片栗粉	8
油 (揚げ油)	適量
【レモンソース】	
砂糖	4
しょうゆ	14
レモン果汁	0.7
水	13

## 作り方

- 1 鍋に調味料を入れて加熱し、レモンソースを作っておく。
- 2 にじますははらわたをとり、よく洗う。
- 3 片栗粉をよくまぶし、150℃の油で15～20分ほど揚げる。
- 4 温かいうちに、1のレモンソースにひたして出来上がり。

## ◎地場産物や料理の紹介

東吾妻町の箱島湧水は「日本名水百選」に選ばれており、この湧水で育ったにじますは東吾妻町の特産品です。

「にじますの揚げ煮」は、片栗粉をつけたにじますを低温の油でじっくりと揚げることで、頭から尻尾の先まで骨ごと食べることができます。レモン果汁を使用したレモンソースと合わせることで食べやすく、学校給食でも人気のメニューとなっています。

# 料理名 回鍋肉

**吾妻地区**



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
キャベツ	75
豚もも肉	40
長ねぎ	20
ピーマン	15
おろしにんにく	0.5
油	1
テンメンジャン	1.6
しょうゆ	3.5
砂糖	1
中華だし	0.3
酒	3
ごま油	1

## 作り方

- 1 キャベツはざく切り、ねぎは斜め切り、ピーマンは乱切りにする。
- 2 油を熱し、にんにくを加え豚肉を炒める。
- 3 豚肉が炒まったら、ピーマンとネギを加えて炒める。
- 4 3にキャベツを加えて炒める。
- 5 4にテンメンジャン、しょうゆ、砂糖、中華だし、酒を入れよく混ぜる。
- 6 5にごま油を入れて、混ぜながら炒めて仕上げる。

## ◎地場産物や料理の紹介

孺恋村は、夏秋キャベツの出荷量が日本一を誇る村で、群馬県の西北部に位置し、活火山である浅間山などの山々に囲まれた標高700mから1400mの高原地帯です。

土壌は、黒ボク土と言われる火山灰土の腐食土壌が多く、キャベツの栽培に適しています。また、キャベツの生育適温は15℃～20℃と言われており、6月から9月の平均気温はちょうど同じくらいになります。昼と夜の気温差と高原特有の朝露、栽培に適した土壌によって、やわらかく甘味のあるおいしいキャベツが生産されています。

学校給食では、毎年7月から10月にかけて、JA孺恋村様よりキャベツをご提供いただいています。サラダや汁ものなど、多くのメニューにキャベツを使用しています。ほとんど毎日キャベツを使ったメニューを提供していますが、なかでも回鍋肉はたくさんのキャベツを使って作る人気メニューです。

# 料理名 いわびつ汁

**吾妻地区**



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
こんにゃく	12
なす	10
鶏もも肉	15
だいこん	12
ごぼう	12
にんじん	10
しいたけ	5
しめじ	6
じゃがいも	10
長ねぎ	5
みそ	7
水	130
煮干し	2.5
豆乳	12

## 作り方

- 1 だいこん、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうと長ねぎは小口切りにし、ごぼうは水にさらしておく。じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。しいたけは薄切り、しめじは小房にわける。その他の材料は一口大に切り、こんにゃくは下ゆでをする。
- 2 煮干しでだし汁をとる。
- 3 鍋に長ねぎ以外の材料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 最後に長ねぎを入れ、みそを溶き入れる。そこに豆乳を入れて仕上げる。豆乳を入れたら、沸騰しないように注意する。

## ◎地場産物や料理の紹介

東吾妻町では地産地消の推進による地域の活性化と、食を通じて町民一人ひとりが健康で元気な町を目指して、2014年に新名物料理コンテストを開催しました。その中で、優秀賞となったのが「いわびつ汁」で、野菜がたっぷり入ったけんちん風の汁です。油で炒めずに調理することで、低エネルギーに仕上げられています。地域でとれる食材を使い、具材の旨みでうす味でも物足りなさを感じません。作るときのポイントは、豆乳を入れたら分離しないように煮立たせないことです。

名前の由来は、町のシンボル「岩櫃山（いわびつやま）」からとったそうです。子どもたちにも親しみのある給食メニューです。