

料理名 あきのよしおかれー



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
ぶたにく	25 g
にんじん	20 g
たまねぎ	45 g
まいたけ	10 g
カレールウ	22 g
おろししょうが	0.5g
おろしにんにく	0.5g
おろしりんご	3 g
牛乳	3 g
ケチャップ	3 g
中濃ソース	3g
サラダ油	1 g

作り方

- 1 にんじん、玉ねぎは、皮をむく。にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。舞茸は一口大にほぐす。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- 4 水を入れて煮る。途中でアクを取る。
- 5 調味料、舞茸を入れひと煮立ちしたらルウを入れて煮込む。

◎地場産物や料理の紹介

「よしおかれー」は地域で作られた食材を取り入れたカレーです。吉岡町では夏、秋、冬と季節ごとの地場農産物をカレーに取り入れ、よしおかれーとして提供しています。

あきのよしおかれーは吉岡町で作られた舞茸がたっぷり入ったカレーで舞茸のうまみを感じられる献立です。

夏は玉ねぎ、じゃがいも、なすを使い、冬は大根、にんじんを使用しています。

「よしおかれー」は、普段のカレーとひと味違った味わいで、残菜も少なく子どもたちにも人気のメニューです。

料理名 こんにゃくステーキ



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
こんにゃく	40
おろし生姜	1
酒	1
みりん	0.5
豆板醬	0.2
サラダ油	1
豚ひき肉	22
酒	1
たまねぎ	17
レバーチップ	5
パプリカ (赤)	パプリカ (赤)
えだまめ	5
三温糖	2.4
しょうゆ	0.5
十石みそ	2.2
おろし生姜	0.5
でんぷん	0.7

作り方

- 1 こんにゃくにおろし生姜・酒・みりん・豆板醬で下味をつける。
- 2 下味をつけたこんにゃくを焼く。
- 3 玉葱・パプリカはみじん切りにする。枝豆は茹でておく。
- 4 鍋に油を入れ、豚ひき肉と酒を入れて炒める。
- 5 肉の色が変わったら、玉葱、レバーチップを入れさらに炒める。
- 6 調味料を加え、パプリカ、枝豆も加え炒める。
- 7 水で溶いたでんぷんを加え、ほどよいとろみを付ける。
- 8 焼いたこんにゃくに、肉味噌をかける。

◎地場産物や料理の紹介

全国生産量の約9割が群馬県産のこんにゃく芋。渋川市の子持・赤城地区を中心に県内でも有数の生産量を誇っています。

また、パプリカは渋川市の赤城・北橋地区で栽培されていて、県内2位の生産地です。7月～10月ごろに収穫されます。通常のものより一回り小さいサイズの品種が作られています。

こんにゃくステーキはこんにゃくに、生姜や酒などで下味を付けて焼き、地元の特産品を使って作った肉味噌をかけます。肉味噌にはレバーも入れ鉄分強化にもなります。パプリカの赤や、えだまめの緑が色鮮やかで、普段は脇役になりがちな「こんにゃく」が主役になる一品です。