

# 料理名 のり塩ビーンズ

利根沼田地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
大豆（乾燥）	12
片栗粉	3
油	1.5
青のり	0.03
塩	0.05

## 作り方

- 1 大豆は洗い、水につけて戻しておく。
- 2 1の大豆の水を切り、片栗粉と油をまぶし、鉄板に広げる。
- 3 160℃程度のスチコンで焦げないように焼く。
- 4 焼き上がった大豆に、青のりと塩をまぶす。

## ◎地場産物や料理の紹介

利根沼田地区は群馬県北部に位置し、県の面積の約4分の1を占めています。北に谷川岳・武尊山、南に赤城山という2000メートル級の山々に囲まれ、西には利根川の源流、東に尾瀬雪解けの片品川があり、水と緑の自然に恵まれた地域です。

利根沼田地区では、昔から大豆が広く栽培され、貴重なたんぱく源として人々に親しまれていました。しかし、子どもたちの食事調査結果からは、野菜や豆類、くだもの、いも類などの摂取量が少なく、菓子類や嗜好飲料、食塩の摂取量が多い傾向がみられました。このような現状から、古くから地域で栽培されてきた大豆を子どもたちに食べてもらいたいと思い、考えた料理です。

# 料理名 ブルーベリージャム

利根沼田地区



◇ 材 料	小学校中学年 1人分(g)
ブルーベリー	35
砂糖	15

## 作り方

- 1 ブルーベリーは流水で3回洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2 鍋に分量のブルーベリーと砂糖を入れ中火にかける。
- 3 ぐつぐつと沸騰してきたら、あくを取りながら30分位煮詰める。

## ◎地場産物や料理の紹介

群馬県はブルーベリーの生産量が全国第2位（2020年）の産地です。利根沼田地方は標高が高く、昼夜の寒暖差が大きいことから、甘くて美味しいブルーベリーが生産されています。群馬県が開発した品種の「おおつぶ星」や「あまつぶ星」は、日本初の国産品種で、大粒で甘みが強く日持ちがするため、道の駅や農産物直売所などでも大変人気があります。

ブルーベリーは生で食べておいしいだけでなく、ジャムやジュース、ケーキなどのお菓子にも幅広く利用されています。

利根沼田地区の学校給食では、生産者が1粒1粒手摘みにした完熟ブルーベリーを生で提供する他、ジャムなどに調理して提供しています。

