

作って食べよう！ ぐんまの食育レシピ

～県産農産物活用学校給食献立事例集～



群馬県教育委員会
群 馬 県

はじめに

このたび、群馬県教育委員会では、子どもたちが調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、生活の中で活用することができるよう、県農政部と連携し、家庭における調理実践を促すための『ぐんまの食育レシピ』を作成しました。

これは、群馬県教育委員会が実施した平成20年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査及び平成22年度ぐんまの子どもの基礎・基本習得状況調査において明らかになった、子どもたちの調理にかかわる課題を改善することを目的としたものです。子どもたちの食に関する課題については本来家庭が重要な役割を有することはもちろんですが、子どもの望ましい食習慣の形成については家庭を中心としつつも、学校が積極的に取り組んでいくことが現在の社会情勢の中で求められています。

そこで、本レシピでは、日ごろ子どもたちが慣れ親しんでいる学校給食の中から、生産量が全国10位以内に入る県産農産物を使用しており、かつ、小学校の家庭科、中学校の技術・家庭科で学習した知識や技能を活用できるもの、という観点から子どもたちの調理実践にふさわしい99種類の料理を選定しました。

また、料理の難易度を示し、子どもたちが自分の技能に合わせ少しずつ調理体験を重ねることができるよう工夫しました。本レシピが、学校と家庭の連携により、子どもたちの調理実践を促すきっかけとして大いに活用されることを期待します。

終わりになりますが本レシピ作成に当たり、御協力いただいた県内学校給食調理場、作成検討委員、監修委員の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

も く じ

はじめに

も く じ

第1章 家庭における調理実践の必要性

- 1 子どもたちの調理にかかわる課題 4
- 2 課題改善に向けた「ぐんまの食育レシピ」の作成 5

第2章 作って食べよう！

- 1 生産量全国10位以内のぐんまの食材 6
- 2 「ぐんまの食育レシピ」の使い方 7
- 3 「ぐんまの食育レシピ」 8

野 菜		果 実	
えだまめ	8	うめ	50
キャベツ	10	キウイフルーツ	52
きゅうり	14	りんご	54
ごぼう	18	きのこ	
こまつな	20	エリンギ	56
さやいんげん	22	生しいたけ	57
しゅんぎく	24	なめこ	59
だいこん	26	ひらたけ	61
チンゲンサイ	28	まいたけ	62
とうもろこし	30	畜 産 物	
なす	32	牛乳	64
にら	36	豚肉	66
ねぎ	38	麦特産物等	
はくさい	40	小麦	70
ふき	42	こんにゃくいも	72
ブロッコリー	44	こい	74
ほうれんそう	46	やまのいも	74
レタス	48		

Topic

- | | | |
|---|----------------------|----|
| 1 | 学校給食における旬の献立と行事食の紹介 | 25 |
| 2 | 第6回全国学校給食甲子園決勝大会入賞献立 | 53 |
| 3 | だし汁の豆知識～だし汁の作り方の紹介～ | 60 |
| 4 | きのこの豆知識～栽培方法の紹介～ | 63 |

資料編

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 資料1 | いろいろな切り方 | 75 |
| 資料2 | 食品のおよその量（目安量） | 76 |
| 資料3 | 豚肉の部位と特徴 | 78 |
| 資料4 | 掲載献立の栄養量（1人分） | 79 |

活用編

- 「お料理できたよ！」カード
- | | |
|------------|----|
| ・初級編（34種類） | 83 |
| ・中級編（45種類） | 84 |
| ・上級編（20種類） | 85 |



第1章 家庭における調理実践の必要性

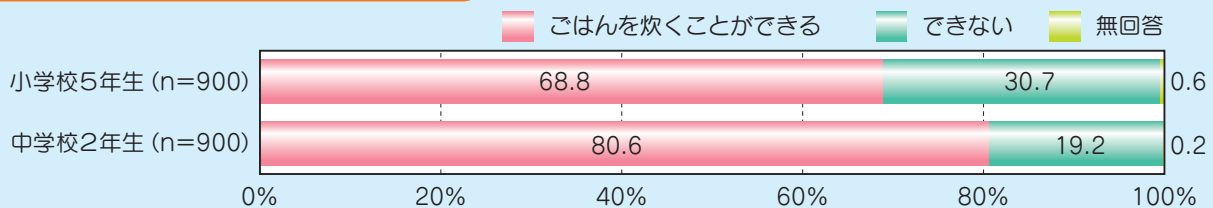
1 子どもたちの調理にかかわる課題

群馬県教育委員会が行った「平成20年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査（スポーツ健康課）」及び「平成22年度ぐんまの子どもの基礎・基本習得状況調査（義務教育課）」では、子どもたちの調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能について、次のような状況が明らかになりました。

(1) 調理技能について

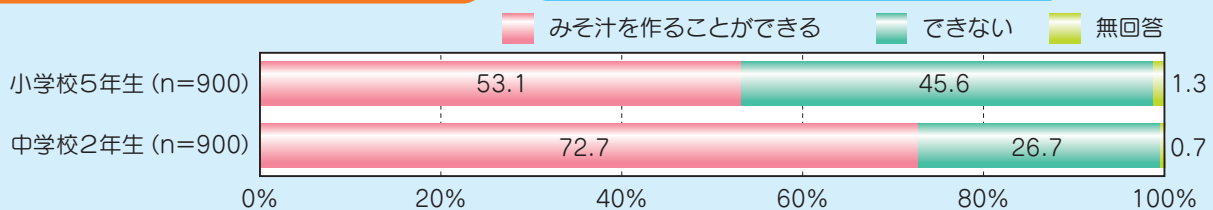
自分でごはんを炊くことができるか

「炊けない」と回答した中学生は約2割

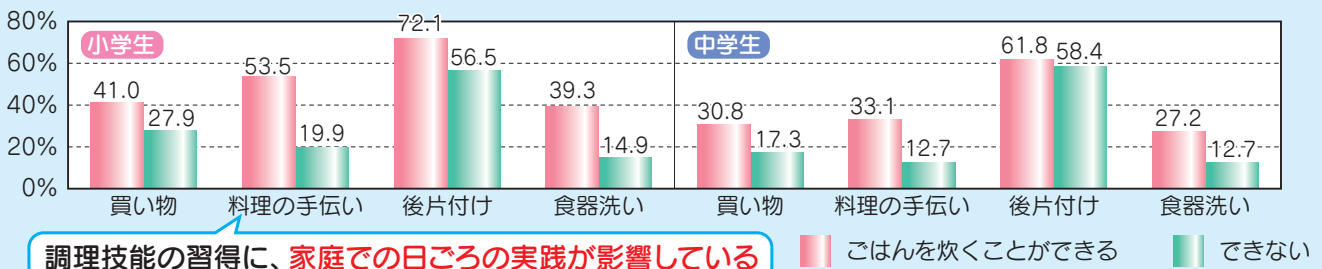


自分でみそ汁を作ることができるか

「作れない」と回答した中学生は約2割半



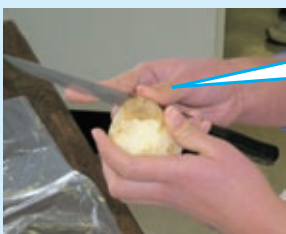
ごはんを炊くことができる子どもとできない子どもの日頃のお手伝いの状況



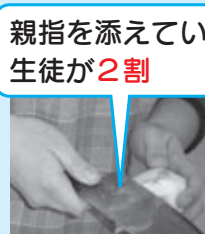
調理技能の習得に、家庭での日ごろの実践が影響している

実技調査：課題「じゃがいもの皮を適切にむく」 対象：中学校2年生

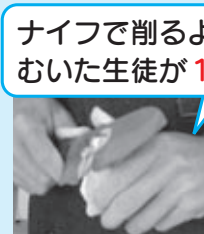
*注1



包丁に親指を添えて、反対の手でじゃがいもを回しながらむいた生徒は6割弱



親指を添えていない生徒が2割

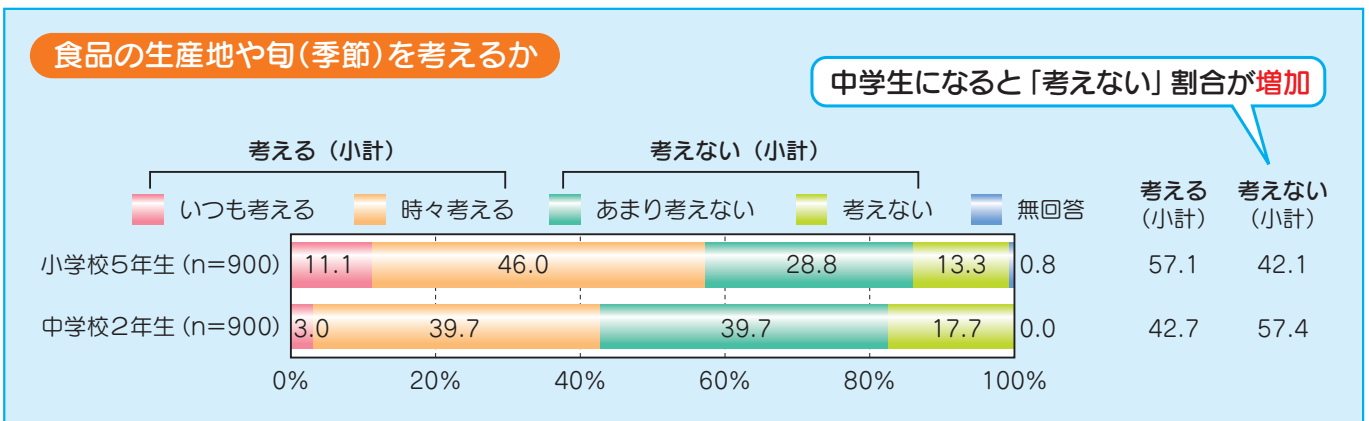


ナイフで削るようにむいた生徒が1割強

*注1 平成22年度ぐんまの子どもの基礎・基本習得状況調査結果（義務教育課）より
 注1以外は、平成20年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査結果（スポーツ健康課）より

調査結果から、子どもたちが食生活に必要な調理技能を確実に身に付けているとはいえない状況が明らかになった。これは、家庭における調理体験の不足も影響していると考えられる。調理技能を習得するには、学校と家庭が連携し、子どもたちが日常生活の中で調理実践の機会を持てるよう、意図的な働きかけが必要である。

(2) 食品に関する知識について



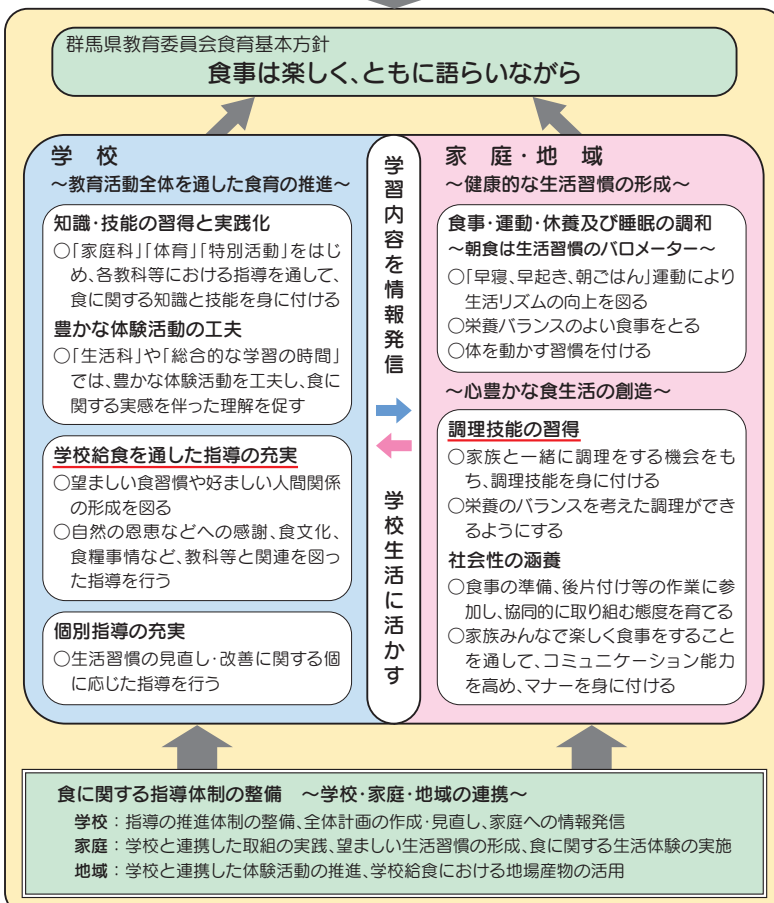
平成20年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査結果 (スポーツ健康課) より

調査結果から、学年が上がると「食品の生産地や旬(季節)を考えない」割合が増加していることが明らかになった。これは、栽培方法の工夫や輸送・保存方法の発達等により、様々な食品が一年を通して入手できるためと考える。食品に関する知識の習得には、身近な地域の食材を生かした日常食などの調理を通して、地域の食文化や自然への興味・関心を高め、理解を深めることができるよう取組を工夫する必要がある。

2 課題改善に向けた「ぐんまの食育レシピ」の作成

本県における食育推進の方向性

「ぐんま食育こころプラン2011-2015 -群馬県食育推進計画-」基本理念
食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む



子どもたちが将来自立した食生活を営むには、調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、生活の中で活用できるようにすることが必要です。

そこで、「本県の学校における食育推進の方向性」(群馬県教育委員会)における一線部に着目し、学校と家庭が連携して子どもたちの調理実践を促進するきっかけとなるよう、以下の工夫のもと、「ぐんまの食育レシピ」を作成しました。

- ・掲載レシピは、子どもたちが家族と一緒にあるいは自分で調理できるよう、学校で日ごろから親しんでいる給食献立を活用する。
- ・料理の選定にあたっては、生産量全国10位以内の県内農畜産物(地場産物)を使用し、小学校の家庭科及び中学校の技術・家庭科で学習する知識・技能を活用できるものとする。
- ・学校において、本レシピを教科等の指導においても活用できるように、県産農産物に関する各種データを掲載する。

第2章 作って食べよう！

1 生産量全国10位以内のぐんまの食材（平成21年産）

全国順位	品 目 名						
1位	 こんにゃくいも	 キャベツ	群馬県は生産量が全国10位以内の農畜産物が32品目もあるんだよ。				
2位	 ぎゅうり	 ふき					
3位	 ほうれんそう	 チンゲンサイ	 しゅんぎく	 レタス	 牛乳（生乳）		
4位	 生しいたけ	 にら	 なす	 小麦	 豚	 とうもろこし	 はくさい
5位	 まいたけ	 ひらたけ	 ねぎ	 やまのいも	*「やまのいも」は、「やまといも」「ながいも」「やまのいも」等の総称です。		
6位	 なめこ	 ごぼう	 ブロッコリー	 えだまめ			
7位	 りんご	 エリンギ					
8位	 こまつな	 ざやいんげん	学校においては、県内産農畜産物（地場産物）を積極的に使用した給食を提供し、食育のねらいが達成できるよう次の6点について指導しています。				
9位	 キウイフルーツ						
10位	 だいこん	<ul style="list-style-type: none"> ①食事の重要性 ②心身の健康 ③食品を選択する能力 ④感謝の心 ⑤社会性 ⑥食文化 					
							

注）本表は、農林水産省が統計資料として全国順位を公表している品目を集計したものです。

2 「ぐんまの食育レシピ」の使い方

- 1** ここでは、生産量が全国10位以内の群馬の農畜産物(P.6参照)とその食材を使用した料理を学校給食の献立から紹介します。
- 2** 食材は、体の中での主な働きをもとに、次の3つに分類しました。
 - ◆ おもに、体の組織をつくるもとになる食品
 - おもに、体の調子を整えるもとになる食品
 - おもに、熱やエネルギーのもとになる食品
- 3** 野菜と果実については、出荷できる時期をカレンダーで示しました。
- 4** 食材の生産方法や優れた点、伝統野菜などを紹介しました。
- 5** 食材の主な産地を市町村別に、群馬県地図で示しました。
- 6** 教科等の学習でも活用できるよう、国の統計資料データを記載しました。

- 7** レシピは **1** の食材を使い、小中学校の家庭科及び技術・家庭科で学習した知識や技能を活用できる料理を学校給食の献立から紹介しました。さらに、調理の難易度を以下のとおりマークで示しました。
 - 初級**
 - ・加熱しない料理
 - ・小学校で学習する「ゆでる」「炒める」料理
 - 中級**
 - ・中学校で学習する「煮る」「焼く」「炒める」料理
 - ・「ゆでる」「炒める」「煮る」「焼く」のうち2種類の加熱操作を用いる料理
 - ・生の魚や肉を扱う料理
 - 上級**
 - ・「揚げる」「蒸す」料理
 - ・加熱操作が3種類以上であったり、使用食材の多い料理

- 8** 学校栄養士さんからの料理の紹介や調理の際のアドバイスなどを記載しました。

- 9** 材料は4人分で記載しました。和風だしの素等は「風味調味料」と記載しました。

- 10** 作り方を記載しました。レシピを参考に、調理にチャレンジしてみましょう。

1
7

2
8


3
9

4
10

5
10

6
10

きゅうり




おすすめ POINT
県の平地地域を中心にハウス栽培が行われ、生産量は全国第2位を誇っています。促成栽培、抑制栽培など、収穫時期をずらすことで、1年を通して出荷しています。また、種のみで1時間という立派な条件から、鮮度がよく、高級品のきゅうりを供給しています。伝統野菜としては、中之条町入山地区(旧六合村)の「入山きゅうり」や高山村の「高山きゅうり」があります。

主な生産地
高崎市 高岡町 高岡村 高岡町 高岡町 高岡町 高岡町 高岡町 高岡町 高岡町

生産数量等
●生産量全国順位 第2位
●全国 620,200 t
●群馬県 59,200 t
(平成21年度野菜生産量統計)

ふなきゅうり




夏やさいの王様「きゅうり」を、パリッとおいしく食べることが出来ます。切り方がポイントで、角の部分が落ちることから、このように伸ばれます。水分と塩分を一度に摂取できる「ふなきゅうり」は、夏のおやつとしてもおすすめです。

材料 (4人分)
・きゅうり 2本
・塩 小さじ1/3

作り方
1 きゅうりのへたを切り落とす。
2 半分の長さ切る。
3 たて半分に切る。
4 ピニール袋にきゅうりと塩を入れ、かるくモミこみ、冷蔵庫で冷やす。

きゅうりの甘酢漬




夏の食欲のないときなどに、さっぱりとした甘酢の漬け物で夏バテを解消しましょう。酢と糖分を一緒に取ることで、疲労回復効果があります。

材料 (4人分)
・きゅうり 200g
・大酢 70g
(A) 砂糖 大さじ1
・酢 大さじ1
・塩 少々

作り方
1 きゅうりは輪切り、大根は1cm幅の輪切りにする。
2 ボールに野菜と(A)の合わせ調味料を入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。

きゅうりとキャベツの塩もみ



やわらかい香キャベツときゅうり。根しょうがの香りがよい塩もみです。

材料 (4人分)
・きゅうり 80g
・キャベツ 180g
・塩 小さじ1/2
・しょうが 5g

作り方
1 きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩少々をふっておく。
2 キャベツは1cm幅の短冊切りにし、ゆで、水で冷ましておく。
3 根しょうがはせん切りにする。
4 きゅうりとキャベツの水気をよくしぼり、しょうがと塩をまぶしてあえる。

えだまめ

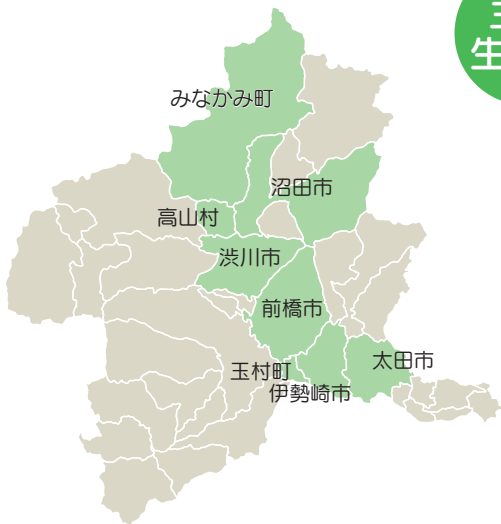
出荷時期 5~10月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

標高差や昼夜の寒暖の差を活かし、5月から平坦地域の出荷が始まり、その後、順次、中山間地へと切り替わり、10月まで出荷が続きます。甘みが凝縮される夜明け前に収穫し、出荷することで高品質のえだまめを提供できるのが群馬の強みです。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第6位
- 全国 72,500 t
- 群馬県 5,250 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

えだまめサラダ



豆は苦手でも、えだまめは食べられる子供が多いので、サラダに入れても抵抗なく食べられます。色鮮やかなサラダです。

◆ 材料（4人分）

- ・えだまめ(さやつき) 150g
- ・きゅうり 1本
- ・キャベツ 50g
- ・冷凍コーン 少々
- ・にんじん 1/4本
- 〈A〉・オリーブオイル 大さじ1
- ・ワインビネガー 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

◆ 作り方

- 1 えだまめをよく洗った後、やわらかくなるまでゆで、さやをむいておく。
- 2 コーンは解凍する。きゅうりは輪切り、キャベツは細切り、にんじんは、いちよう切りにし、サッと湯通し後冷ます。
- 3 〈A〉の合わせ調味料を、良く混ぜる。
- 4 1と2の材料を合わせ、3をかける。



えだまめごはん



炊きたてのご飯は釜のふたを開けると湯気がいっぱいです。その湯気でやけどをすることもあるので、えだまめを混ぜるときは気を付けてください。

◆ 材料（4人分）

- ・むきえだまめ…………… 1カップ
- ・ゆで塩…………… 小さじ1と1/2
- ・こめ…………… 2.5合
- ・塩…………… 小さじ3/4
- ・酒…………… 大さじ1/2

◆ 作り方

- 1 こめはとぎ、30分以上吸水させる。
- 2 1に塩と酒を加えて混ぜて炊く。
- 3 沸騰した湯の中に塩を入れ、えだまめを色よくゆで、水にとり冷ます。
- 4 炊きあがったご飯に、3のえだまめを混ぜる。



ずんだもち



ゆでたえだまめをミキサーでペースト状にし、砂糖で甘く味付けをします。おもちや白玉団子の上に掛けて、食べましょう。

◆ 材料（4人分）

- ・白玉粉(または上新粉)…………… 100g
- ・水…………… 1/2カップ
- ・えだまめ(さやつき)…………… 200g
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・塩…………… 少々
- ・練乳…………… 大さじ1
- ・水…………… 大さじ1

◆ 作り方

- 1 ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら、良く混ぜあわせる。耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- 2 1を20個に分けて丸め、真ん中をくぼませる。沸騰したお湯で、ゆでる。浮いてきたら、水にとって冷ます。
- 3 えだまめをよく洗った後、やわらかくなるまでゆで、さやをむく。ミキサーに入れ、えだまめの粒が小さくなるまで、細かくする(えだまめの水分が少ない時は少量の水を加える)。
- 4 小さいなべに、3のえだまめと砂糖、塩、練乳、水を加えて、弱火にかける。全体的にふつふつとしてきたら、ぬれふきんの上になべのをせ、あら熱をとる。
- 5 白玉の上にタレをかける。

キャベツ

出荷時期 7~10月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

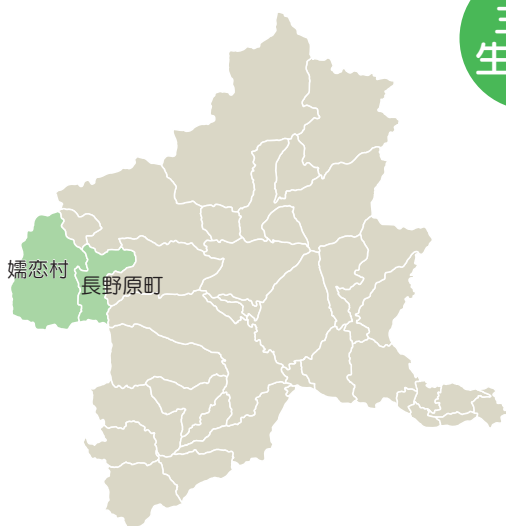


おすすめ POINT

ビタミンCが比較的多く含まれています。

夏秋キャベツ日本一を誇る嬬恋村。冷涼な気候を利用して、生産される高原キャベツはこの時期の首都圏で消費されるキャベツの8割を占めます。昼夜の寒暖差によって、巻きがしっかりし、葉が柔らかく、甘みがあるシャキシャキしたキャベツになります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第1位
- 全国 1,385,000 t
- 群馬県 241,200 t

(平成21年農林水産統計)

ツナサラダ



野菜に塩をふると水分が出て「しんなり」します。その様子を観察したり、生の時との食感の違いも味わってみましょう。水分が出た後の野菜は、よくしぼってからドレッシングとあえましょう。

◆ 材料 (4人分)

- ・キャベツ 180g
- ・きゅうり 80g
- ・ツナ 60g
- ・塩 小さじ1/3
- ・フレンチドレッシング 大さじ1と1/2

◆ 作り方

- 1 キャベツは5mm幅のせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2 キャベツときゅうりをボールに入れて、塩を加えてもむ。10分くらいおいて水分が出てきたら、よくしぼる。
- 3 ツナは油を切り、2に入れてあえる。
- 4 ドレッシングを入れてあえる。





キャベツのさっぱり煮



サラダに使うことの多いキャベツですが、煮ると甘みが出て、油あげのコクとよく合います。

◆ 材料（4人分）

- ・キャベツ 350g
- ・油あげ 2枚
- ・水 1/2カップ
- 〈A〉・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・風味調味料 少々

◆ 作り方

- 1 なべに水を入れ沸騰したら、キャベツを入れる。
 - 2 油抜きした油あげと〈A〉の調味料を加え、煮立ったらできあがり。
- * ボイルをしたアスパラやわかめ、ほうれんそう、ニラなどを加えてもおいしい。



ポトフ



野菜がたっぷりとれるコンソメのスープ煮です。使う野菜は季節によっていろいろかえてみましょう。ウインナーやうずら卵を使ってもおいしいです。

◆ 材料（4人分）

- ・豚肉 50g
- ・じゃがいも 120g
- ・ベーコン 25g
- ・ローリエの葉(あれば) ... 1枚
- ・にんにく 1かけ
- ・コンソメ 10g
- ・玉ねぎ 150g
- ・油 小さじ1弱
- ・キャベツ 160g
- ・塩、こしょう 少々
- ・にんじん 60g

◆ 作り方

- 1 豚肉は角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 にんにくはみじん切り、たまねぎは1/2にしてスライス、キャベツは1.5cm位の幅に、にんじんは少し厚めのいちよう切り、じゃがいもは少し大きめ(1/8)に切る。
- 3 油をあたため、にんにく、ベーコンを入れて焦がさないように炒め、玉ねぎを入れ十分に炒める。
- 4 よく炒めたら、豚肉、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を野菜がかくれる位入れて、沸騰したらあくを取る。ローリエの葉・コンソメを入れて煮る。
- 5 じゃがいもがある程度煮えたら、キャベツを入れさらに煮る。
- 6 最後に塩・こしょうで調味し、味をととのえる。



春キャベツのスパゲッティ



キャベツたっぷりの、塩・しょうゆ味のスパゲッティです。しょうゆをなべにつたわるようにして入れ、こぼしい香りをだすようにします。

◆ 材料 (4人分)

- ・ベーコン …… 60g
- ・にんにく …… 1かけ
- ・キャベツ …… 160g
- ・にんじん …… 50g
- ・玉ねぎ …… 120g
- ・ピーマン …… 30g
- 〈A〉・塩 …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・こしょう …… 少々
- ・干しいたけ …… 4g
- ・スパゲッティ …… 150g
- ・ゆで塩 …… 湯の量の0.3%
- ・オリーブ油 (油でも可) …… 小さじ2
- ・バター …… 2.5g

◆ 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切り、キャベツは1.5cm位の幅の短冊切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは1/2にし薄めにスライス、ピーマンはせん切りにする。
- 2 干しいたけは水でもどし、しぼっておく。
- 3 フライパンに油・バターをあたため、にんにく、ベーコンを入れ炒め、玉ねぎを入れてよく炒める。
- 4 3のフライパンに、にんじん、しいたけを入れて炒め、さらにピーマンを加え、〈A〉を入れて調味をする。
- 5 スパゲッティは、たっぷりの湯に塩を入れ、ゆでる。
- 6 ゆであがったスパゲッティを3に入れて、味をからめて仕上げる。



回鍋肉 (ホイコウロウ)



野菜をたくさん食べることができる献立です。キャベツのシャキシャキとした食感を出すために、大きく切ってすばやく炒めるとよいでしょう。彩りをよくするために、にんじんや赤ピーマンを使ってもおいしくできます。

◆ 材料 (4人分)

- ・キャベツ …… 450g
- ・豚肉 …… 160g
- ・ねぎ …… 25g
- ・ピーマン …… 25g
- ・おろしにんにく …… 小さじ1/2
- ・油 …… 小さじ1/2
- 〈A〉・みそ …… 小さじ1/3
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・オイスターソース …… 大さじ1/2
- ・トウバンジャン …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 キャベツは大きめの角切り、ねぎはななめ切り、ピーマンは短冊切りにしておく。
- 2 〈A〉を混ぜ、『合わせ調味料』を作る。
- 3 油を熱し、おろしにんにく、こま切れにした豚肉を炒める。
- 4 キャベツ、ピーマン、ねぎを入れて炒める。
- 5 2の『合わせ調味料』を入れて、炒める。
- 6 最後にごま油を入れて味をととのえる。



家常豆腐 (ジャーランドウフ)



夏場の炒め煮調理です。野菜をたくさん食べられるように、しょうがとにんにくを使用し、仕上げました。

◆ 材料 (4人分)

- ・豚肉…………… 100g
- ・厚あげ …… 170g
- ・キャベツ …… 220g
- ・にんじん …… 34g
- ・ねぎ…………… 50g
- ・たけのこ水煮 … 100g
- ・干しいたけ …… 5g
- ・しょうが …… 5g
- ・おろしにんにく …小さじ1
- ・油 …… 小さじ1
- ・水 …… カップ1
- 〈A〉・トウバンジャン …… 1g
- ・酒 …… 小さじ1
- ・赤みそ …… 大さじ1強
- ・しょうゆ …… 小さじ2強
- ・三温糖 …… 小さじ1/2
- ・鳥がらだし …… 小さじ1
- 〈B〉・かたくり粉 …… 小さじ2
- ・水 …… 小さじ4
- ・ごま油 …… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 しょうがはみじん切り、干しいたけは戻す。
- 2 キャベツはざく切り、たけのこは短冊切り、にんじんは細かい短冊切りにしておく。
- 3 厚あげは一口大に切り、熱湯でゆでておく(ゆがく)。
- 4 なべに油を熱し、しょうが、にんにくを入れる。
- 5 豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。にんじん、たけのこ、干しいたけを入れ、水を入れる。
- 6 にんじんが柔らかくなったら、厚あげ、キャベツを入れ、〈A〉の調味料も入れる。
- 7 最後にねぎを入れ、〈B〉の水溶きかたくり粉を入れごま油を回し入れて仕上げる。



八宝菜 (ハッポウサイ)



八宝菜はいろいろよく作りましょう。いかをえび、キャベツをはくさい、チンゲンサイをピーマンなど、季節によって旬の食材に入れかえてもいいですね。

◆ 材料 (4人分)

- ・豚肉…………… 80g
- ・うずらの卵 …… 80g
- ・にんじん …… 80g
- ・キャベツ …… 250g
- ・ヤングコーン … 25g
- ・干しいたけ …… 5g
- ・油 …… 大さじ1/2
- ・いか…………… 100g
- ・玉ねぎ …… 150g
- ・チンゲンサイ … 70g
- ・たけのこ水煮 … 35g
- ・しょうが …… 少々
- 〈A〉・中華スープのもと …… 小さじ1
- ・酒 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・水 …… 1/2カップ
- 〈B〉・かたくり粉 …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・こしょう …… 少々

◆ 作り方

- 1 いかは短冊切りにし(冷凍いかの場合は解凍し)、サッと湯にとおすか、炒めておく。
- 2 玉ねぎはくしがた切り、にんじん、たけのこは短冊切り、干しいたけは、戻してせん切りにする。
- 3 キャベツ、チンゲンサイはざく切りにする。
- 4 しょうがはみじん切りにする。
- 5 油を熱し、しょうが、豚肉を炒める。
- 6 にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 7 たけのこ、しいたけをかるく炒め、水を入れて煮る。
- 8 うずらの卵、ヤングコーンを加える。
- 9 キャベツ、チンゲンサイ、いかを加えて〈A〉で調味し、煮る。
- 10 〈B〉の水溶きかたくり粉を入れ、全体にからめてとろみが出るまで煮る。
- 11 塩、こしょうで味をととのえる。

きゅうり

出荷時期 周年 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

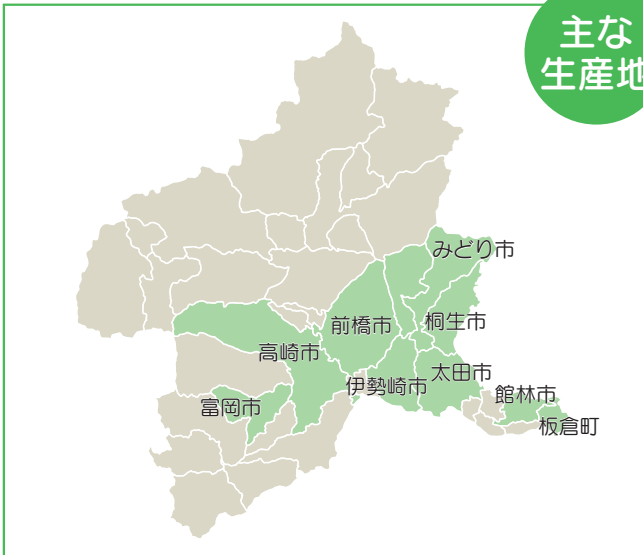


おすすめ POINT

県の平坦地域を中心にハウス栽培が行われ、生産量は全国第2位を誇っています。促成栽培、抑制栽培など、収穫時期をずらすことで、1年を通じて出荷しています。また、都心まで1時間という立地条件から、鮮度がよく、高品質のきゅうりを供給しています。

伝統野菜としては、中之条町入山地区(旧六合村)の『入山きゅうり』や高山村の『高山きゅうり』があります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第2位
- 全国 620,200 t
- 群馬県 59,200 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ふなきゅうり



夏やさいの王様「きゅうり」を、パリッとおいしく食べることができます。切り方がポイントで、舟のかたちに見えることから、このように呼ばれます。

水分と塩分を一度に摂取できる「ふなきゅうり」は、夏のおやつとしてもおすすめです。

◆ 材料 (4人分)

- ・きゅうり 2本
- ・塩 小さじ1/3

◆ 作り方

1 きゅうりのへたを切り落とす。



2 半分の長さに切る。



3 たて半分に切る。



4 ビニール袋にきゅうりと塩を入れ、かるくモミこみ、冷蔵庫で冷やす。



きゅうりの甘酢漬け



夏の食欲のないときなどに、さっぱりとした甘酢の漬け物で夏バテを解消しましょう。酢と糖分を一緒に取ることで、疲労回復効果があります。

◆ 材料（4人分）

- ・きゅうり 200g
- ・大根 70g
- 〈A〉・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・塩 少々

◆ 作り方

- 1 きゅうりは輪切り、大根はいちょう切りにする。
- 2 ボールに野菜と〈A〉の合わせ調味料を入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。



きゅうりとキャベツの塩もみ



やわらかい春キャベツときゅうり、根しょうがの香り豊かな塩もみです。

◆ 材料（4人分）

- ・きゅうり 80g
- ・キャベツ 160g
- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうが 5g

◆ 作り方

- 1 きゅうりは3mm幅の輪切りにし、塩少々をふっておく。
- 2 キャベツは1cm幅の短冊切りにし、ゆで、水で冷ましておく。
- 3 根しょうがはせん切りにする。
- 4 きゅうりとキャベツの水気をよくしぼり、しょうがと塩をまぶしてあえる。





ごまの風味を効かせた簡単なあえ物です。
家庭で調理する時には、カニかまやツナ缶、
コーンなどを加えると小さい子に喜ばれます。

◆ 材料（4人分）

・きゅうり	200g
・キャベツ	100g
〈A〉・すりごま	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2

◆ 作り方

- 1 きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにする。
- 2 野菜をさっとゆでて、水にさらし、よくしぼる。
- 3 ボールに野菜と〈A〉の合わせ調味料を入れ、全体に味がなじむように混ぜ合わせる。



夏の疲れた胃を元気にしてくれるきゅうりですが、冷たい汁にするとさっぱりと体を内側から冷やしてくれます。

◆ 材料（4人分）

・きゅうり	200g
・青じそ	5g
・みょうが	30g
・白ごま	35g
・だし汁	4カップ
・みそ	大さじ4
〈A〉・塩	小さじ1
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2

◆ 作り方

- 1 きゅうりはうすい小口切りにする。
- 2 白ごまは炒ってすりばちで良くすりながら、みそも加えてだし汁でのばす。
- 3 のばした汁に〈A〉の調味料を加え、好みの味をつける。
- 4 青じそは細切り、みょうがはうすい小口切りにする。
- 5 汁の中にきゅうりと青じそ、みょうがを入れてできあがり。



●●○ 鶏肉ときゅうりの辛味あえ



きゅうりをコロコロに切って、歯ごたえを楽しめます。作ってすぐより、少し冷やして味をなじませるとおいしく食べられます。

◆ 材料（4人分）

- ・きゅうり 250g
- ・ふり塩 小さじ1/4
- ・鶏ささみ 100g
- ・酒 小さじ1
- ・いりごま 大さじ1弱
- 〈A〉・ラー油 少々
- ・しょうゆ 小さじ2と1/2
- ・ごま油 大さじ1/2

* 鶏ささみの代わりにツナ缶を使ってもOKです。
ツナ缶を使うときは、調味量を控えめにします。

◆ 作り方

- 1 きゅうりは1cm弱の厚さの輪切りにして、ふり塩をしておく。
- 2 ささみはすじをとりコロコロに切り、酒を入れた湯でゆでて、さましておく。
- 3 〈A〉の合わせ調味料の1/3量に、さました2のささみを浸して味をつけておく。
- 4 1と3を、ごまと3の残りの調味料であえる。

●●○ きゅうりいため



サラダなど、生で食べることの多い「きゅうり」ですが、油との相性も良く炒めてもおいしくいただけます。

◆ 材料（4人分）

- ・とうふ 2/3丁
- ・卵 2個
- ・もやし 80g
- ・きゅうり 60g
- ・ツナ 40g
- ・こまつな 30g
- ・にんじん 15g
- ・油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・中華スープのもと 少々

◆ 作り方

- 1 きゅうりは5mm幅の半月切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 こまつなは3cmのざく切りにし、ゆでる。とうふは1cmの角切りにし、ゆでて水気をきる。
- 3 フライパンに少量の油を熱し、溶き卵を炒め、皿にとっておく。
- 4 フライパンに残りの油を熱し、にんじんともやしをしんなりするまで炒める。
- 5 きゅうり、こまつなを加え、とうふ、ツナも加えて炒める。
- 6 3の炒り卵を加え、しょうゆ、塩、中華スープのもとで味をととのえる。
- 7 仕上げに香り付けのごま油を加えて、さっといためてできあがり。

ごぼう

出荷時期 5~1月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

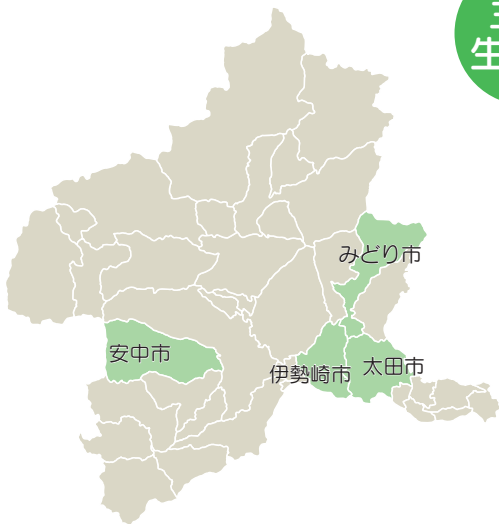


おすすめ POINT

ごぼうには食物繊維が多く、整腸作用があります。

昭和30年頃から、主に伊勢崎市境地区で栽培が始まり、京浜市場の他、需要の多い京阪神市場を中心に出荷されています。産地では、他の作物と組み合わせて栽培することで、病気や害虫の発生を抑え、より安全で品質の良いごぼうを生産しています。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第6位
- 全国 173,400 t
- 群馬県 8,470 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ごぼうサラダ



コーンを入れて、彩りよく食べやすくしました。ドレッシングの量や種類をかえて、味を楽しみましょう。5月の香りよい柔らかな新ごぼうでおためしを！

◆ 材料（4人分）

- ・ごぼう 100 g
- ・きゅうり 70 g
- ・にんじん 20 g
- ・ホールコーン缶 20 g
- ・いりごま 6 g
- ・合わせ味和風ドレッシング(クリーミタイプ) 40 g
- ・マヨネーズ 8 g

◆ 作り方

- 1 ごぼうは、せん切りにして、水からゆでてさましておく。
- 2 きゅうりは薄めの輪切りにし、振り塩をして軽く水気をしぼる。
- 3 にんじんは、せん切りにして、水からゆでてさましておく。
- 4 汁をきったコーンと野菜を、ごま、ドレッシング、マヨネーズであえる。





上州きんぴら



昭和58年のあかぎ国体の時に考えられた料理。ごぼうは、上毛三山をイメージして、たいて大きめに切ります。たたくことで味をしみやすくします。

◆ 材料（4人分）

・鶏もも肉 …… 100g	・赤とうがらし …… 少々
・ごぼう …… 120g	・酒 …… 小さじ1強
・にんじん …… 50g	・さとう …… 小さじ2
・こんにゃく …… 60g	・しょうゆ …… 小さじ4弱
・干しいたけ …… 5g	・みりん …… 小さじ1強
（しいたけなら2枚）	・もどし汁または水 …… 大さじ4位
・油 …… 小さじ2	

◆ 作り方

- 1 鶏肉は細切りにする。
- 2 ごぼうは泥をおとし、ビニール袋などではねないようにして軽くたたき、太めに（4cm位の長さ）に切る。にんじん、こんにゃくは、ごぼうに合わせた大きさに切る。こんにゃくは、ゆがいてあくめきをしておく。
- 3 干しいたけは水でもどしておく。
- 4 油でごぼうを炒め香りを出し、種を除いて輪切りにしたとうがらしを入れ、こんにゃく・鶏肉・にんじんを入れて炒める。
- 5 しいたけをもどし汁（量はみながら）と一緒に入れ、酒・さとう・しょうゆで調味し、煮つける。
- 6 ごぼうが煮えたら、最後にみりんを照りをつけて仕上げる。

※出来上がったら、ふたをし少しそのままおいて、味をなじませる。



ごぼうのブラウンシチュー



和食食材のごぼうを、洋風のシチューにアレンジしたかみごたえのある献立です。ごぼうの皮むきにチャレンジしてみてください。

◆ 材料（4人分）

・鶏肉 …… 70g	・牛乳 …… 55g
・ごぼう …… 70g	・ビーフシチュールウ …… 40g
・にんじん …… 70g	・ウスターソース …… 小さじ1/2
・たまねぎ …… 180g	・油 …… 大さじ1/2
・じゃがいも …… 260g	・塩 …… 少々
・しめじ …… 55g	・こしょう …… 少々

◆ 作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 しめじはほぐし、ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、斜めにうすくスライスし、水にさらしてあくを取る。
- 3 鶏肉は一口大に切る。
- 4 なべに油を熱し、鶏肉が白っぽくなるまで炒める。
- 5 ごぼうを加え、香りが出るまで炒める。
- 6 たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、水を入れて煮る。
- 7 あくを取りながら、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 8 牛乳、しめじを入れて煮る。
- 9 ビーフシチュールウ、ウスターソースを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。

こまつな

出荷時期 周年 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

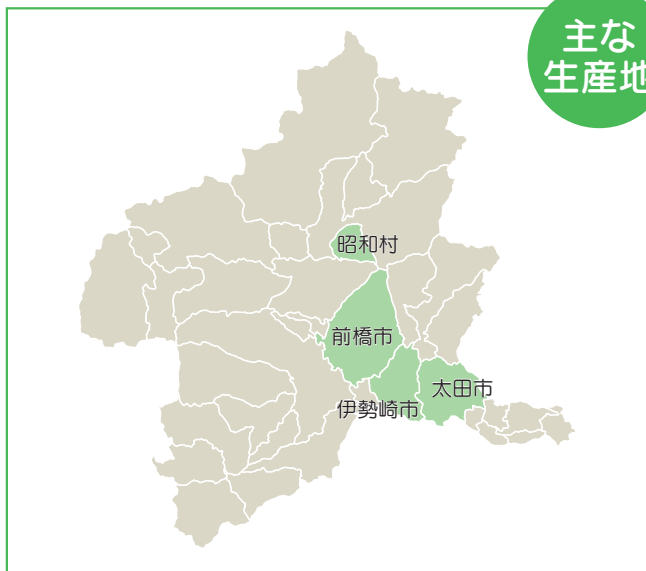


おすすめ POINT

カロテンを多く含むほか、カルシウムや鉄などのミネラルにも富む緑黄色野菜です。

県中部、北部地域を中心に栽培され、全国第8位の生産量を誇ります。アクが少ないため、害虫の被害を受けやすい野菜ですが、防虫ネットを利用した環境に優しい栽培に取り組み、安定出荷されています。おひたしの他、煮物や炒め物に適しています。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第8位
- 全国 97,800 t
- 群馬県 4,190 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)



こまつなの土佐あえ



土佐(高知県)の特産品である「かつお」を使った料理を「土佐～」と表現します。

かつお節のうまみにより野菜をたくさん食べることができ、カルシウム、鉄、食物繊維もとれる献立です。季節の野菜を組み合わせても、おいしくいただけます。

◆ 材料 (4人分)

- ・ こまつな 100 g
- ・ もやし 80 g
- ・ にんじん 20 g
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・ いりごま 大さじ1/2
- ・ けずりぶし 小袋1

◆ 作り方

- 1 こまつなは、3cmに切る。にんじんは、ほそめのせん切りにする。
- 2 もやしは、きれいに洗っておく。
- 3 こまつなは、塩一つまみを入れた湯で色よくゆで、冷水でさまして水気をきっておく。にんじん、もやしもそれぞれゆで、さましておく。
- 4 3の材料を混ぜ、しょうゆで味をととのえ、いりごま、けずりぶしをあわせる。



こまつなのサラダ



こまつなとキャベツやきゅうりをレモン風味のドレッシングであえたサラダです。ツナが入っているため子どもでも野菜をおいしく食べられます。

◆ 材料（4人分）

- ・こまつな 80g
- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 60g
- ・にんじん 15g
- ・ツナ缶 80g

〈ドレッシング〉

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・油 大さじ1
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・練りからし 少々

◆ 作り方

- 1 こまつなは長さ3cm、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細いせん切りにする。
- 2 こまつなは塩一つまみを入れた湯で、さっとゆで、水につけてさまし、水気を切っておく。
- 3 調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
- 4 野菜とツナを混ぜ、ドレッシングであえる。



こまつなとベーコンのスパゲッティ



こまつな、しめじ、ベーコン、えびと色々な種類の具が入った彩りのよいスパゲッティです。具材を季節の野菜に代えてみても良いですね。

◆ 材料（4人分）

- ・ベーコン 80g
- ・えび 60g
- ・にんにく 2g
- ・玉ねぎ 150g
- ・こまつな 180g
- ・にんじん 60g
- ・ピーマン 20g
- ・スパゲッティ 300g
- ・しめじ 80g
- ・油 大さじ2/3
- ・バター 3g
- 〈A〉・しょうゆ 大さじ2/3
 - ・こしょう 少々
 - ・コンソメ 3g
 - ・塩 小さじ2/3

◆ 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじん、ピーマンは千切り、しめじはさいておく。
- 2 こまつなはゆでて水でさまし、長さ2cmに切っておく。
- 3 フライパンに油とバターをいれ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ピーマンの順に炒める。
- 4 炒められたら、〈A〉の調味料で味をつける。
- 5 多めのお湯でゆで上げたスパゲッティを4の中に入れ、こまつなをあえて仕上げる。

さやいんげん

出荷時期

6~9月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

いんげんまめが若いうちに収穫して、さやごと食べるので「さやいんげん」といいます。お店ではいつも見かけているように思いますが、本来の旬は6月から9月です。選ぶときは、緑色があざやかで、あまり太くないものを選びましょう。

伝統野菜として、中之条町入山地区(旧六合村)の『幅広いんげん』もあります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第8位
- 全国 50,600 t
- 群馬県 1,220 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

●○○

いんげんのサラダ



とれたてのいんげんをさっとゆで、手作りドレッシングをかけるといんげんの甘みが味わえます。

◆ 材料 (4人分)

- ・ さやいんげん…………… 160g
 - ・ 塩…………… 少々
 - ・ くるみ…………… 20g
- 〈手作りドレッシング〉
- ・ しょうゆ…………… 大さじ2
 - ・ サラダ油…………… 小さじ4
 - ・ はちみつ…………… 小さじ2
 - ・ 酢…………… 小さじ4

◆ 作り方

- 1 さやいんげんを洗い、筋をとる。
- 2 鍋に湯をわかして、ひとつまみの塩を入れさやいんげんを3分間強火でゆでる。
- 3 ゆであがったら、水に入れてさまし、食べやすい大きさに切る。
- 4 くるみはからいりして、あらく刻む。
- 5 ドレッシングをつくり、さやいんげんの上にくるみとっしょにかける。

※ドレッシングは、ゴマドレッシングでもマヨネーズでもよい。

※くるみのかわりにごまでもよい。

●●● さやいんげんのごまあえ



子どもたちが好きなツナ缶と和えることで、いんげんを食べやすくしました。ゆですぎに気を付けて、いんげんの歯ざわりも楽しみましょう。

◆ 材料（4人分）

- ・ さやいんげん…………… 120g
- ・ ツナ缶…………… 40g
- ・ すりごま…………… 8g
- 〈A〉・ さとう…………… 小さじ2弱
- ・ しょうゆ…………… 小さじ2弱

◆ 作り方

- 1 さやいんげんはすじをとって、塩ひとつまみを入れた湯で色よくゆで、3cm位の長さに切る。
- 2 ツナ缶は余分な油をきり、軽くほぐしておく。
- 3 〈A〉の調味料を合わせておく。
- 4 さやいんげんとツナをあわせ、3の調味料で味をつけ、すりごまをあわせる。

●●● ブラウンシチュー



にんじんのかわりに、いんげんを使ったブラウンシチューです。パンにもごはんにも合います。市販のトマトソースの代わりにトマトをつかっても良いです。

◆ 材料（4人分）

- ・ 豚肉…………… 120g
- ・ さやいんげん… 100g
- ・ たまねぎ …… 140g
- ・ ジャガイモ …… 220g
- ・ ハヤシルウ …… 50g
- ・ トマトソース (市販品)…………… 20g
- ・ ケチャップ …… 8g
- ・ チキンコンソメ …… 1.5g
- ・ 油…………… 小さじ2
- ・ 赤ワイン …… 小さじ2
- ・ こしょう …… 少々
- ・ 生クリーム 大さじ1

◆ 作り方

- 1 豚肉は角切り、たまねぎは1/4くし切り、ジャガイモは一口大(カレーと同じような形に)切る。
- 2 いんげんはすじをとって、塩を入れた湯で色よくゆで、2cm位の長さに切っておく。
- 3 油を熱し、たまねぎを入れよく炒めてから、肉を入れ、赤ワインを振り入れてさらに炒める。
- 4 ジャガイモを入れ、水を加え、沸騰したらあくをとり、コンソメを入れる。
- 5 ジャガイモが煮えたらハヤシルウを入れ、溶けたら、トマトソース、ケチャップ、こしょうを入れて味をととのえる。
- 6 2のいんげんを入れ、最後に生クリームを入れて仕上げる。

*上の写真は、シチューを盛りつけてから生クリームをかけました。



しゅんぎく

出荷
時期

周年

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

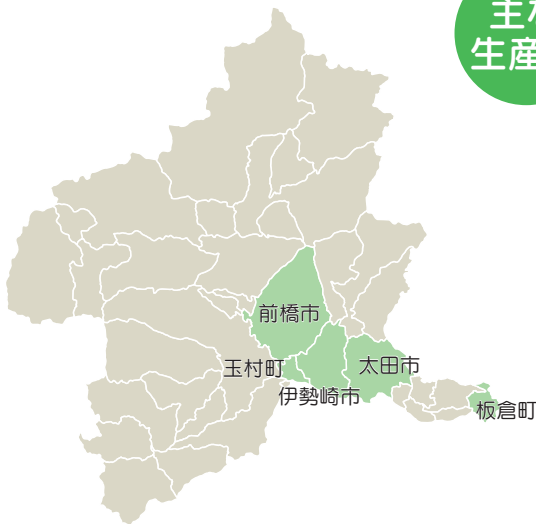


おすすめ POINT

カロテンを豊富に含む食材です。

県中部から東部の平坦地を中心に、露地やビニルハウスを利用した栽培が行われ、冬の鍋の時期はもちろん、一年を通して出荷しています。生産量は全国第3位を誇り、高品質で独特な香りと柔らかさが特長です。

主な 生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第3位
- 全国 37,600 t
- 群馬県 3,060 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)



しゅんぎくのかき揚げ



香りの強いしゅんぎくですが、かき揚げにするとあまり気にせず食べられます。

◆ 材料 (4人分)

- ・たまねぎ 150 g
- ・にんじん 50 g
- ・しゅんぎく 15 g
- ・焼き竹輪 40 g
- 〈A〉・卵 1/2個
- ・冷水 1/2カップ
- ・薄力粉 1/2カップ
- ・揚げ油 適量
- ・塩 適量

◆ 作り方

- 1 たまねぎは薄めのくし切り、にんじんは細めのせん切り、しゅんぎくは3cmのざく切りにする。竹輪は縦半分に切り、半月切りにする。
- 2 ボールに1の材料を入れ、薄力粉(分量外)を振り入れてざっくりと混ぜる。
- 3 〈A〉を混ぜ合わせて衣つくり、2と合わせる。
- 4 揚げ鍋の油を170℃に熱し、3の生地を入れる。生地が浮いてくる3分を目安に、からりと揚げ、油を切る。

Topic 1

学校給食における旬の献立と 行事食の紹介

学校給食法第2条に学校給食の目標として、7つを定めています。その中の以下の2つの目標に基づき、学校給食では行事食や旬の献立を積極的に取り入れています。ここでは、各月の献立例と冬至汁の作り方を紹介します。

- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

各月の旬の献立と行事食の例

月	旬の献立と行事食（例）
4月	菜の花献立 入学・進級お祝い献立
5月	たけのご献立 端午の節句献立
6月	カムカム献立 *虫歯予防デーにちなんで 食育献立 *食育月間にちなんで
7月	七夕献立 夏野菜献立
8月	夏バテ回復献立
9月	十五夜献立 お彼岸献立
10月	秋の味覚献立 「学校給食ぐんまの日」献立 *10月24日の学校給食ぐんまの日にちなんで
11月	秋の味覚献立
12月	冬至の献立 クリスマス献立
1月	お正月献立 「学校給食週間」献立 *1月24日～30日の全国学校給食週間にちなんで
2月	節分の献立
3月	ひな祭り献立 お彼岸献立 卒業祝い献立



冬至汁



冬至には、昔からかぼちゃとこんにゃくを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。冬を元気に乗り切るように願いを込めて、冬至汁を作ってみましょう。

◆ 材料（4人分）

- ・サラダ油 … 大さじ1/2
- ・豚肉薄切り … 60g
- ・豆腐 … 120g
- ・こんにゃく … 60g
- ・にんじん … 40g
- ・だいこん … 60g
- ・かぼちゃ … 100g
- ・ねぎ … 40g
- ・みそ … 大さじ2と2/3

〈だし汁〉

- ・けずりぶし … 18g
- ・水 … 3カップ強

◆ 作り方

- 1 けずりぶしでだしをとる。
(鍋に水を入れ、沸騰したらけずりぶしを入れ、再び沸騰したら火を消す。けずりぶしがしずんだら、こす。)
- 2 豚肉は幅2cmに切り、豆腐はさいの目切りにする。
- 3 こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
- 4 にんじん、だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- 5 かぼちゃは種、わたを取り、厚さ5mmの一口大に切る。
- 6 鍋に油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
- 7 こんにゃく、にんじん、だいこんを入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- 8 あくをとり、かぼちゃ、豆腐を加えて、煮る。
- 9 白ねぎを加え、少量のだし汁で溶いたみそを入れ、調味する。

だいこん

出荷時期 周年 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

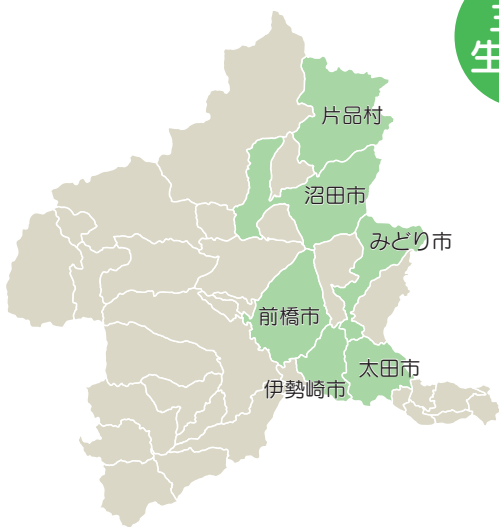


おすすめ POINT

夏の冷涼な気候を活かして栽培される夏秋だいこんは、片品村を中心に6～10月まで出荷されています。片品村では、環境へ配慮した、病気や害虫を防ぐ土作りを行っています。この他、平坦地では秋冬だいこんが栽培され、赤城山南麓を中心に、伝統の干し大根も出荷されています。

伝統野菜として、前橋市の『上泉理想だいこん』や『時沢理想だいこん』があります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第10位
- 全国 1,592,000 t
- 群馬県 37,800 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

三色なます



だいこん、にんじん、きゅうりが主な材料の彩りがとてもきれいななますです。お好みで野菜の分量を調節してください。

◆ 材料（4人分）

- ・だいこん 約5cm 160g
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 小1/2本
- ・塩 小さじ1
- 〈A〉・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1

◆ 作り方

- 1 だいこん、にんじんは皮をむき、5cmの長さに切ってから2～3mm幅のせん切りにする。
- 2 きゅうりもせん切りにする。
- 3 フライパンでごまを炒っておく。
- 4 ボールに切った野菜を入れ、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 5 10分くらいおいてしんなりしたら、水気をしぼり、〈A〉の調味料につけて味をなじませ、ごまをふる。





だいこんのそぼろ煮



じゃがいもと鶏そぼろの煮汁がとろっとからまった、おいしい和風煮物です。ひき肉を使っているのです、小さいお子さんにも食べやすくなっています。グリーンピースやさやえんどうを入れると、彩りも鮮やかになります。

◆ 材料（4人分）

- ・鶏ひき肉 70g
- ・だいこん 300g
- ・じゃがいも 200g
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 140g
- 〈A〉・砂糖 大さじ2弱
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・風味調味料 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- 〈水溶きかたくり粉〉
- ・かたくり粉 小さじ1、水 小さじ1

◆ 作り方

- 1 だいこんとにんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、じゃがいもは一口大に切る。
- 2 なべに少量の水を煮立てて、鶏ひき肉をほぐしながら煮る。
- 3 鶏ひき肉がぱらぱらになったら、だいこん、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れ、具材がひたるくらいの水と〈A〉の調味料を入れる。
- 4 煮立ったらあくをとり、落としぶたをして、煮汁が半分くらいになるまで煮込む。
- 5 水溶きかたくり粉を加えて、とろみをつけたら完成。



切り干しだいこんの煮付け



切り干しだいこんを水もどしする時間を調節することで、自分の好きなかたさに仕上げることができます。また、切り干しだいこんも自分で作ることができます。

◆ 材料（4人分）

- ・切り干しだいこん... 30g
- ・にんじん 30g
- ・油あげ 25g
- ・こんにゃく 45g
- ・干しいたけ... 2.5g
- ・ちくわ 45g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ... 大さじ1と1/3弱
- ・だし汁 1カップ

◆ 作り方

- 1 切り干しだいこんは、水で手早くもみ洗いして、よく絞る。ほぐして切り干しだいこんの重さの10倍の水で15分ひたす。もどいたら、水気を絞ってほぐしておく。
- 2 干しいたけもさっと洗って100ml程度の水でもどす。もどいたら、水からあげる。戻し汁はとっておく。
- 3 にんじんはいちょう切り、油あげとこんにゃくは短冊切り、ちくわは輪切りにする。
- 4 なべに油を熱し、にんじん、こんにゃくを炒める。そこに、ほぐした切り干しだいこんを入れて、さらに炒める。
- 5 だし汁としいたけの戻し汁を入れ、ちくわと油あげ、しいたけを入れて煮る。
- 6 にんじんがやわらかくなったら、砂糖を入れ、しばらくおいてからしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。

※切り干しだいこんを自分で作る場合

- 1 だいこんの皮をむき、好きな長さでせん切りにする。
- 2 ざるなどに並べて、雨の当たらない風通しの良い場所でカラカラになるまで、1週間ほど干す。

チンゲンサイ

出荷時期

周年

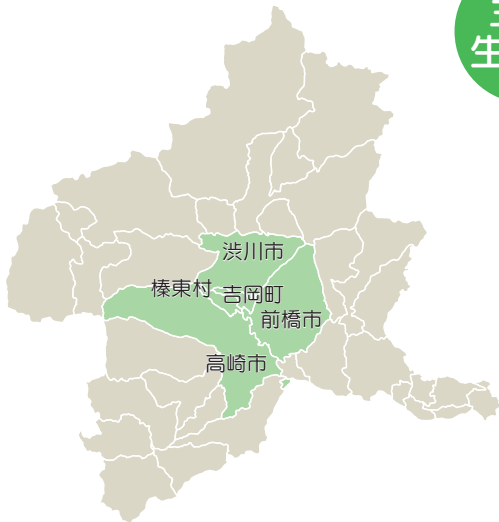
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

カロテンを豊富に含む野菜です。県中部や西部を中心に一年を通して栽培され、全国第3位の生産量を誇っています。ビニルハウスの活用や、栽培時期に応じた品種選定など、高品質生産を心がけています。独特の食感を活かし、中華だけでなく、和食、洋食と幅広い料理に活用されています。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第3位
- 全国 50,600 t
- 群馬県 4,010 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

チンゲンサイのナムル



高崎市では、ほとんど毎月高崎市産のチンゲンサイを使うことができます。油揚げに下味をつけてチンゲンサイとあえるので、おいしくいただけます。

◆ 材料（4人分）

- ・ チンゲンサイ…………… 小1株
- ・ 油揚げ…………… 1枚
- 〈A〉・ 砂糖…………… 小さじ2
- ・ しょうゆ…………… 小さじ1
- ・ もやし…………… 140g
- ・ ごま油…………… 小さじ1
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1

◆ 作り方

- 1 チンゲンサイは一枚ずつはがして洗い、2～3cmに切る。もやしはよく洗って、水気をきっておく。
- 2 油揚げは、短冊切りにする。湯をわかし、油あげを油抜きし、〈A〉の調味料で下味をつけ冷ます。
- 3 もやしはさっとゆで、水にとって冷まし、水気をきっておく。
- 4 湯をわかし塩をひとつまみ入れ、風味づけにごま油を入れ、チンゲンサイを入れてゆでる。火が通ったら、冷たい水にさらして色止めし、冷めたらザルにあげる。
- 5 チンゲンサイ、もやしの水気をよくしぼり、油揚げと混ぜる。
- 6 ごま油の中にしょうゆを少しずつ落としながら泡だて器で混ぜ、材料をあえる。

●●○ 厚あげのオイスターソースいため



チンゲンサイを下ゆでしておき、仕上げに加えることで色よく仕上げます。季節によって、白菜や小松菜を使ってもおいしいです。

◆ 材料（4人分）

- ・厚あげ …… 260g
- ・豚肉(小間切)… 140g
- ・しょうが …… 2g
- ・ねぎ …… 60g
- ・キャベツ …… 60g
- ・チンゲンサイ… 80g
- ・にんじん …… 60g
- ・たけのこ水煮… 60g
- ・油 …… 小さじ2
- ・酒 …… 大さじ1
- ・水 …… 250ml
- 〈A〉・しょうゆ …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・かき油(オイスターソース)… 大さじ1
- 〈水溶きかたくり粉〉
- ・かたくり粉 …… 小さじ1、水 …… 大さじ1

◆ 作り方

- 1 チンゲンサイは3cmに切り、熱湯でさっとゆで、水で冷やしておく。
- 2 にんじん、たけのこ、キャベツは短冊切り、ねぎはななめ切り、しょうがはすりおろす。
- 3 厚揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、3cm×3cm×厚さ1cmくらいに切る。
- 4 サラダ油を熱し、しょうが、小間切の豚肉を炒める。
- 5 にんじん、キャベツを入れて炒める。
- 6 たけのこ、ねぎを加えて炒め、酒、水、厚揚げを加え、火が通るまで加熱する。
- 7 〈A〉の合わせ調味料で調味する。
- 8 水溶きかたくり粉を入れて煮る。
- 9 チンゲンサイを加えてさっと混ぜる。

●●○ 高 崎 丼



地場産農産物の豚肉、チンゲンサイ、白菜、しいたけ、にんじん、ねぎなど、たくさん使って作る丼です。味付けも高崎市産の大豆から作った「高崎しょうゆ」を使います。

◆ 材料（4人分）

- ・ご飯 …… 880g
- 〈A〉・高崎しょうゆ …… 小さじ1強
- ・酒 …… 小さじ1
- ・しょうが …… ひと片
- ・チンゲンサイ…小1株(160g)
- ・はくさい…1/4株(160g)
- ・にんじん…3cm(40g)
- ・玉ねぎ…1個(160g)
- ・豚肉(小間切) 120g
- ・たけのこ(水煮)…1/4個(40g)
- ・しいたけ…1枚(30g)
- ・ねぎ…1/3本(30g)
- ・うずらの卵 …… 4個
- ・湯 …… 1/2カップ
- 〈B〉・かき油(オイスターソース) …… 大さじ1
- ・高崎しょうゆ… 大さじ1
- ・中華だし… 小さじ1
- ・サラダ油… 大さじ1
- 〈水溶きかたくり粉〉
- ・かたくり粉 …… 大さじ1、水 …… 大さじ2

◆ 作り方

- 1 小間切の豚肉に〈A〉の調味料で下味をつける。
- 2 チンゲンサイ・白菜は2cm長さに、にんじん・たけのこは短冊切りに、玉ねぎは1cm幅、しいたけはスライスに、ねぎはななめ1cm幅に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉としょうがを炒める。玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこの順に入れて炒める。はくさいを加え、湯を1/2カップ入れて煮る。
- 4 ねぎを入れ〈B〉の合わせ調味料を加えて煮る。
- 5 水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- 6 うずらの卵を加え、ひと煮たちさせる。

とうもろこし

出荷時期 6~10月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

平坦地では6月から出荷が始まり、夏に向けて高冷地へと産地が切り替わっていきます。とうもろこしの味は、鮮度がいのち。群馬では、消費地に近いメリットに加え、産地では様々な工夫により、より新鮮で甘いとうもろこしを食べてもらえるよう努力しています。現在は、生で食べられる品種もあります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 235,900 t
- 群馬県 10,300 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ゆでとうもろこし



とうもろこしは時間がたつと甘みがなくなってしまいます。購入したらすぐにゆでましょう。

◆ 材料 (4人分)

- ・とうもろこし…………… 4本
- ・水…………… 2000ml
- ・塩…………… 大さじ2

◆ 作り方①

- 1 とうもろこしの皮を、最後の薄皮だけ残してむく。
- 2 なべにとうもろこしを並べ、水と塩を入れる。
- 3 強火で加熱し、沸騰してから約10分で完成。
- 4 やけどしないように気を付けながら、なべの湯をざるにあけて、とうもろこしを少しさます。
- 5 さわれるくらいになったら、皮をむき、ひげをとってできあがり。

◆ 作り方②

- 1 とうもろこしの皮を、最後の薄皮だけ残してむき、ラップでくるむ。
- 2 電子レンジに入れ、500Wで3分間加熱する。
- 3 皮をむき、ひげをとってできあがり。

※ このほかにも蒸す方法や、ゆでる場合でもお湯からゆでたり、塩を入れずにゆで始め、後半に多めの塩を入れたりするなど、色々なやり方があります。加熱時間も品種によって変わります。



とうもろこしごはん



夏が旬のとうもろこしを使ったシンプルな混ぜご飯です。かんたんに作ることができるので、ぜひ生のとうもろこしで、新鮮な甘みや食感を楽しんでください。

◆ 材料（4人分）

- ・ ご飯…………… 880g
- ・ とうもろこし…………… 1/2本(粒50g)
- ・ にんじん…………… 2cm(30g)
- ・ たまねぎ…………… 小1/2個(30g)
- ・ バター…………… 大さじ1/2
- ・ 塩…………… 小さじ1/2弱
- ・ 黒こしょう…………… 少々

◆ 作り方

- 1 なべに湯をわかし、とうもろこしをゆでて、芯からはずし、粒をばらす。
- 2 にんじん、たまねぎはみじん切りにする。



- 3 フライパンにバターを入れ、たまねぎとにんじんを加えて火をつけ、やわらかくなるまで炒める。
- 4 とうもろこしも加えて、塩、こしょうで味をととのえ火を止める。
- 5 あたたかいごはんに4の具を混ぜて仕上げる。



かき揚げ



てんぷらは油を使います。オーブンペーパーにタネをのせ、油に入れるとやけどの心配なくかき揚げが上手に揚げられます。

◆ 材料（4人分）

- ・ とうもろこし…………… 80g
- ・ にんじん…………… 80g
- ・ たまねぎ…………… 80g
- ・ グリンピース…………… 80g
- 〈衣〉・ 卵…………… 1/2個
- ・ 冷水…………… 1/2カップ
- ・ 小麦粉…………… 1/2カップ
- ・ 揚げ油…………… 適量
- ・ 塩…………… 適量

◆ 作り方

- 1 たまねぎとにんじんはとうもろこしとグリンピースの大きさに合わせて切る。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、冷水を加えて混ぜ合わせる。ふるった小麦粉を入れ、はしでさっくりと混ぜ、揚げ衣をつくる。
- 3 野菜に小麦粉(分量外)を少々まぶしてから衣をからめて、中温の揚げ油にスプーンでなべ肌から静かに落とし入れる。
- 4 具がまとまるようにゆっくりとスプーンを引き上げ、返しながらカラッと揚げる。

なす

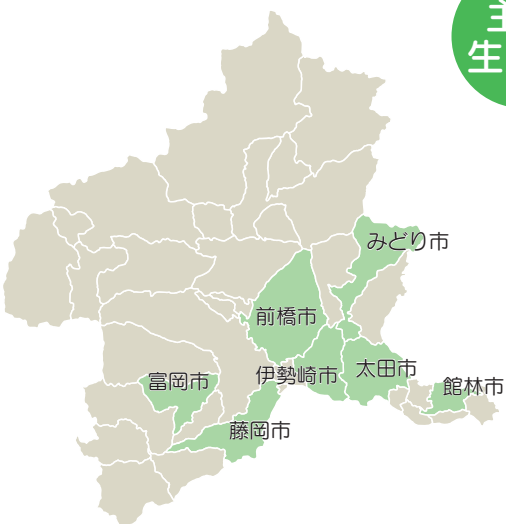
出荷時期 3~11月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

県内で広く栽培され、夏秋の露地栽培はもちろん、ビニルハウスによる冬春栽培も盛んで、3月から11月にかけて出荷されています。豊富な日差しを受け「なす紺」と呼ばれるなす特有の艶のある濃い紫色は、品質の高い群馬のナスの特長です。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 349,200 t
- 群馬県 21,700 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)



鉄火みそ



夏が旬のなす・たまねぎ・ピーマンと豚肉を油で炒め、みそ味の合わせ調味料で味つけをします。ごはんのおかずにもなり、手軽にできる一品です。

◆ 材料（4人分）

- ・ なす 100g
- ・ ピーマン 25g
- ・ たまねぎ 100g
- ・ にんじん 50g
- ・ 豚肉 50g
- ・ 油 大さじ1
- ・ 赤みそ 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1と1/2
- ・ しょうゆ 小さじ1

◆ 作り方

- 1 なすは縦半分になり、斜め切りにし、水にさらす。
- 2 ピーマンは縦半分にして種を取り、せん切り。たまねぎはくし形切り。にんじんは短冊切りにする。
- 3 赤みそ・砂糖・しょうゆは合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじん・なす・ピーマンを順に加えて炒め、火が通ったら、合わせ調味料を加えてできあがり。

●●○ 豚肉となすのピリ辛いため



夏野菜(なす・ピーマン)を厚揚げや豚肉と炒めた彩りもよいボリュームたっぷりの料理です。食欲がないときでも、ピリ辛味なのでご飯が進みます。

◆ 材料 (4人分)

- ・豚肉…………… 100g
- ・厚あげ…………… 100g
- ・なす…………… 100g
- ・ピーマン…………… 50g
- ・たまねぎ…………… 100g
- 〈A〉・砂糖…………… 大さじ2
- ・みそ…………… 大さじ2と1/2
- ・しょうゆ…………… 小さじ2
- ・みりん…………… 小さじ2
- 〈水溶きかたくり粉〉
- ・かたくり粉…………… 大さじ1/2、水…………… 大さじ1
- ・たけのこ水煮…………… 120g
- ・にんじん…………… 50g
- ・ごま油…………… 小さじ2
- ・トウバンジャン…………… 小さじ1弱
- ・しょうが…………… 少々

◆ 作り方

- 1 しょうがはすりおろし、なすは半月切り、たけのこ・にんじんはいちょう切り、ピーマン・たまねぎはうす切りにする。
- 2 厚あげをさいの目切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、トウバンジャン、おろししょうが、豚肉を入れて炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、たけのこ、厚あげを加えて炒める。
- 5 なすとピーマンを加え、火が通ったら〈A〉の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。
- 6 水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたらできあがり。

●●○ 夏野菜カレー



なす、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、トマトの夏野菜がたっぷりのカレーです。とてもまろやかな味です。さらにピーマンを入れてもおいしいです。

◆ 材料 (4人分)

- ・ごはん…………… 880g
 - ・かぼちゃ…………… 150g
 - ・にんじん…………… 80g
 - ・たまねぎ…………… 60g
 - ・なす…………… 50g
 - ・さやいんげん…………… 30g
 - ・トマト…………… 50g
 - ・豚肉…………… 70g
 - ・にんにく…………… 1かけ
 - ・油…………… 大さじ1/2
 - ・カレールー…………… 100g
 - ・赤ワイン…………… 小さじ1
 - ・中濃ソース…………… 大さじ1
 - ・トマトケチャップ…………… 大さじ1
 - ・牛乳…………… 大さじ1
 - ・粉チーズ…………… 小さじ1
 - ・水…………… 600ml
- *りんご(1/4個)をすりおろして入れてもよい

◆ 作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除いて一口大に切る。なすも一口大に切り、水にさらす。にんじんはいちょう切り。たまねぎは角切り、さやいんげんは、すじをとって2~3cmに切る。トマトは湯につけて皮をむいてから角切りする。にんにくはみじん切り、豚肉は一口大に切る。
- 2 なべに油を熱し、にんにくで香りをつけてから豚肉を炒める。豚肉の色が白っぽくなってきたら、たまねぎを加えてよく炒める。
- 3 にんじん、かぼちゃ、なすも加えて炒めて、分量の水を入れ、トマトも加えて煮る。
- 4 かぼちゃがやわらかくなってきたら、さやいんげん、カレールー、その他の調味料を加え、とろみが出るまで煮込む。
- 5 皿にもりつけたごはんにかけてできあがり。



なすのミートグラタン



なすと子どもたちの好きなミートソースの組み合わせです。チーズをのせてグラタン風にするので、なすの苦手な子どもにも好評です。

◆ 材料（4人分）

- ・ なす 160g
- ・ 豚ひき肉 160g
- ・ たまねぎ 160g
- ・ 油 大さじ1
- ・ カットトマト缶 60g
- ・ トマトケチャップ 大さじ3
- ・ コンソメ 小さじ2/3
- ・ 塩 小さじ1/5
- ・ こしょう 少々
- ・ とろけるチーズ 40g

◆ 作り方

- 1 なすは半月切りにし水にさらす。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 なべに油を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら、なすと豚ひき肉を加え、よく炒める。
- 3 調味料を加えて、味をととのえる。
- 4 グラタン皿に盛りつけ、上にとろけるチーズをかける。
- 5 200℃に温めておいたオーブンでチーズが溶けるまで焼く。



シチリア風スパゲッティミートソース



地中海に浮かぶイタリアのシチリア島の料理にはなすがよく使われます。なすとトマトは相性がぴったり。なすは炒めて最後に加えます。

◆ 材料（4人分）

- ・ スパゲティー 240g
- ・ 油 少々
- ・ 豚ひき肉 220g
- ・ たまねぎ 240g
- ・ にんじん 50g
- ・ なす 120g
- ・ オリーブ油 大さじ2
- ・ マッシュルーム水煮 40g
- ・ にんにく 少々
- ・ グリンピース 10g
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 水 80ml

- 〈A〉 ・ コンソメ 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2
- ・ こしょう 少々
- ・ トマトピューレ 大さじ4
- ・ トマトケチャップ 大さじ3
- ・ 赤ワイン 小さじ1

◆ 作り方

- 1 スパゲティーは塩を入れた湯でゆで、ザルに上げて湯を切り、サラダ油をからめておく。
- 2 たまねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り、マッシュルームはスライスする。
- 3 なすは半月切りにし、水にさらす。なすの水気をよくふきとって、オリーブ油大さじ2で炒め、皿に取っておく。
- 4 オリーブ油大さじ1でにんにく、たまねぎ、にんじんを炒め、豚ひき肉を加えて炒める。豚肉が白っぽくなったなら、マッシュルームも加えて、小麦粉をふり入れ、こがさないように炒める。
- 5 水と〈A〉の調味料を加えて、とろみがつくまで煮こみ、なすとグリンピースを合わせる。
- 6 皿にもりつけたスパゲティーにソースをかけてできあがり。

なすとトマトのペンネ



太陽をいっぱい浴びた夏野菜のトマトソース味の Pasta です。ペンネだと形も楽しく、ソースもよくからむので、おいしく夏野菜を味わえます。

◆ 材料（4人分）

- ・ペンネ …… 170g
- ・にんじん …… 50g
- ・たまねぎ …… 100g
- ・ピーマン …… 15g
- ・ベーコン …… 50g
- ・しめじ …… 10g
- ・にんにく …… 1g
- ・なす …… 50g
- ・トマト …… 140g
- ・ホールコーン …… 25g
- 〈A〉 ・トマトケチャップ …… 大さじ3
- ・トマトソース(市販品) …… 大さじ4
- ・中濃ソース …… 大さじ1
- ・コンソメ …… 小さじ1/2
- ・白ワイン …… 大さじ1
- ・粉チーズ …… 大さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・黒こしょう …… 少々
- ・オリーブ油 …… 小さじ1
- ・水 …… 1カップ

◆ 作り方

- 1 ペンネは塩を加えた湯でゆでる。
- 2 にんじん、たまねぎ、ピーマン、ベーコンはせん切り、しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- 3 なすは半月切りにし水にさらす。
- 4 トマトは湯むき後、角切りにする。
- 5 なべにオリーブ油とにんにくを入れて香りがでるまで炒め、ベーコンを加えさらに炒める。
- 6 にんじん、たまねぎ、しめじ、なすを加え、水を入れて煮る。
- 7 やわらかくなったら、コーン、トマト、〈A〉の調味料を加えて少し煮込む。
- 8 ピーマンと粉チーズを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 9 ゆでたペンネとからめてできあがり。

マーボーなす



なすが苦手な子どもでも、マーボーの味だと食べやすいようです。えだまめを入れることで、彩りもよくなります。暑い季節にごはんの進むおかずです。

◆ 材料（4人分）

- ・なす …… 300g
- ・あげ油 …… 適量
- ・ピーマン …… 40g
- ・豚ひき肉 …… 100g
- ・しょうが …… 8g
- ・にんにく …… 8g
- ・油 …… 大さじ1/2
- ・トウバンジャン …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 大さじ2/3
- ・赤みそ …… 大さじ1
- ・むきえだまめ …… 8g

◆ 作り方

- 1 なすは、いちちょう切りにし水にさらし、よく水をふきとる。ピーマンはせん切り、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。えだまめは、ゆでて、さやから出しておく。
- 2 なすを油であげる。
- 3 トウバンジャン、さとう、赤みそ、しょうゆは、混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、ひき肉とにんにく、しょうがを炒め、ピーマンを加えさらに炒める。
- 5 合わせた調味料と揚げたなすを加え、よく混ぜ最後にえだまめをちらしてできあがり。

にら

出荷時期 周年 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

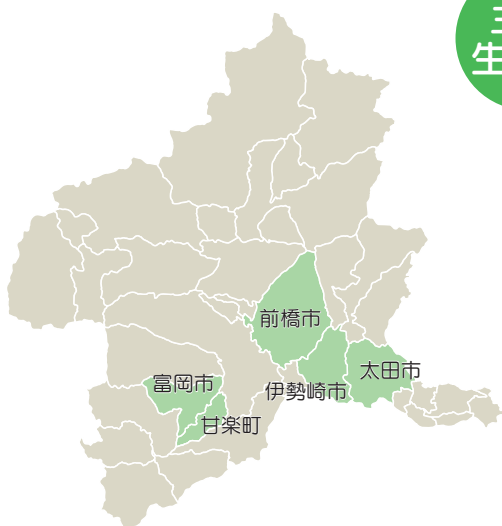


おすすめ POINT

カロテンが豊富な野菜です。

ハウス栽培と露地栽培の組合せにより、平坦地域を中心に一年を通して出荷され、全国第4位の生産量を誇ります。夏から秋にかけて、おいしいにらが収穫、出荷されるのはもちろんのこと、冬にも、夏の間に栄養をたくさん蓄えた株から、味と栄養の「ギュッ」とつまったらが収穫、出荷されます。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 235,900 t
- 群馬県 10,300 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ぐんまの野菜ナムル



群馬県でとれる野菜をたくさん使ったナムルです。ごま油の香りがくせのある野菜もおいしく感じさせてくれます。

◆ 材料 (4人分)

- ・ にら 50g
- ・ にんじん 25g
- ・ ほうれんそう 100g
- ・ もやし 75g
- ・ ごま 6g
- 〈A〉 ・ 酢 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ ごま油 小さじ1/2

◆ 作り方

- 1 にら・ほうれんそうはそれぞれ2~3cmの長さに切る。
- 2 にんじんはせん切りにする。
- 3 野菜はそれぞれ下ゆでし、さまして水を切る。
- 4 ごまは、フライパンで軽く炒る。
- 5 〈A〉の合わせ調味料で、野菜、ごまをあえる。





にらのごまあえ



にらは、一年を通して出荷され、炒めもの、汁ものなど、いろいろな料理に使える便利な野菜です。体を温め、元気にしてくれるスタミナ野菜です。

◆ 材料（4人分）

- ・キャベツ 110g
- ・にら 40g
- ・にんじん 25g
- ・もやし 100g
- ・ちくわ 25g
- ・すりごま 12g
- 〈A〉・白みそ 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1弱

◆ 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にらは3cmの長さに切る。にんじんはせん切り、ちくわは半月切りにする。
- 2 それぞれの材料をゆでて冷まし、水気をきる。
- 3 〈A〉の調味料を混ぜあわせる。
- 4 材料にごまを振り入れながら、3の合わせ調味料であえる。



にらのみそ汁



にらの緑色がきれいな汁物です。煮干でのダシ作りにも挑戦してみましょう。他のみそ汁を作るときにも使えます。

◆ 材料（4人分）

- ・じゃがいも 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・にんじん 55g
- ・にら 55g
- ・卵 55g
- ・煮干し 25g(15ひきくらい)
- ・みそ 大さじ2と1/2
- ・水 4カップ

◆ 作り方

- 1 煮干しは頭をとり、縦に割って内臓をとり、鍋に水と煮干しを入れて30分間つける。弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるあくをとる。ふたをしないで静かに2～3分煮たら、ザルでこしてボールにあける。
- 2 じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、にらは3cmに切る。卵は割って溶いておく。
- 3 1でとっただし汁3カップにじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかける。
- 4 煮えたらにらを入れてひと煮たちさせ、みそを溶いて入れる。
- 5 溶いた卵を少しずつ入れて、ふわっと浮いてくるのをまってから火を止める。

*最後の卵は穴あきお玉を使って、円を描くように入れるときれいに仕上がります。

ねぎ

出荷時期 4~6月 8~3月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

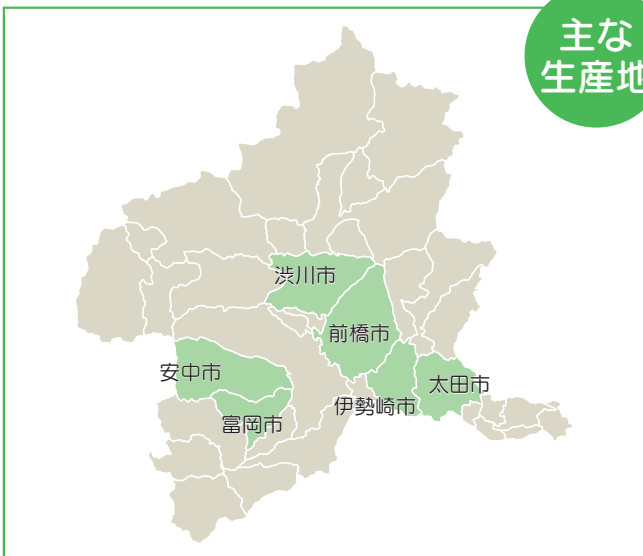


おすすめ POINT

中部東部地域の平坦地、赤城山西麓や榛名山西麓にかけて栽培される群馬のねぎは、全国第5位の生産量を誇っています。生産量の多い10月から3月にかけての秋冬ねぎに加え、春ねぎ、夏ねぎなどの栽培も取り組まれており、白く柔らかい部分が長く、歯ざわりが良いことから、市場で高い評価を受けています。

伝統野菜として甘楽富岡地区の『下仁田ねぎ』、伊勢崎市の『下植木ねぎ』などがあります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第5位
- 全国 508,400 t
- 群馬県 24,900 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

おきりこみ



おきりこみは、群馬県の伝統料理です。ねぎは昔から風邪予防や風邪対策に使われてきました。ねぎをたっぷり使ったおきりこみは、体を芯から温めてくれます。

◆ 材料（4人分）

- | | |
|-----------------|---------------|
| ・ おきりこみ …… 220g | ・ にんじん …… 50g |
| ・ ねぎ …… 25g | ・ さといも …… 50g |
| ・ ごぼう …… 25g | ・ 油揚げ …… 25g |
| ・ 干しいたけ …… 5g | |
| ・ かつお節 …… 5g | |
| ・ だし汁 …… 770ml | |
- 〈A〉
- | |
|-------------------|
| ・ しょうゆ …… 大さじ 1 弱 |
| ・ みりん …… 小さじ 1 強 |
| ・ みそ …… 40g |
| ・ 風味調味料 …… 2g |

◆ 作り方

- 1 ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはささがき、油揚げは短冊切りにする。
- 2 かつお節でだしをとる。
- 3 干しいたけは100mlの水で戻す。
(戻し汁は香りがよいので、4で使用する)
- 4 だし汁と3の戻し汁を合わせ、にんじん、ごぼう、さといも、干しいたけを煮る。
- 5 火が通ったら、油揚げと、〈A〉の調味料(みそはときながら)を入れる。
- 6 おきりこみを加え、ひと煮立ちさせてできあがり。



すきやき煮



すきやきを給食用にアレンジした献立です。牛肉のほか、冬に美味しい下仁田ねぎやはくさいなど、野菜もたっぷり使います。

◆ 材料（4人分）

- ・牛肉…………… 200g
- ・にんじん…………… 50g
- ・たまねぎ…………… 100g
- ・しらたき…………… 160g
- ・下仁田ねぎ…………… 80g
- ・はくさい…………… 200g
- ・焼き豆腐…………… 1/2丁
- ・油…………… 大さじ1/2
- ・酒…………… 大さじ1
- ・風味調味料…………… 少々
- ・砂糖…………… 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ(こいくち)…………… 大さじ2と1/2
- ・みりん…………… 大さじ1

◆ 作り方

- 1 しらたきを下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、ねぎは斜め切り、はくさいはザク切りにする。
- 3 焼き豆腐は、一口大に切る。
- 4 油を熱し、牛肉を炒める。
- 5 肉がほぐれたら、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 6 ひと炒めしたらしらたきを入れ、調味料と水を入れて煮る。
- 7 ある程度煮えたら、ねぎ、はくさい、豆腐を入れてさらに煮込み、味をととのえる。



ぐんまの和風カレー



群馬県でとれる野菜をたくさん使ったカレーです。ねぎやごぼうやだいこんなどを使い、和風に仕上げました。

◆ 材料（4人分）

- ・豚ひき肉 …… 120g
- ・にんじん…………… 70g
- ・たまねぎ…………… 240g
- ・ねぎ…………… 60g
- ・さつまいも …… 140g
- ・だいこん…………… 140g
- ・ごぼう…………… 50g
- ・赤ワイン 大さじ1/2
- ・にんにく…………… 少々
- ・しょうが…………… 少々
- 〈A〉・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・ケチャップ…………… 大さじ1
- ・ウスターソース…………… 小さじ1
- ・りんご(おろして)大さじ1
- ・油…………… 少々
- ・カレールウ…………… 70g

◆ 作り方

- 1 にんにくとしょうがはすりおろすかみじん切りにし、りんごはすりおろす。
- 2 にんじんは厚めのいちょう切り、たまねぎはスライス、ねぎは1cm幅のななめ輪切り、さつまいもは皮をむき厚めのいちょう切り、ごぼうは厚めに斜めの半月切りにする。
- 3 だいこんは厚めのいちょう切りにし、したゆでしておく。
- 4 油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉に赤ワインをふり入れながら炒め、豚ひき肉がほぐれたら、ごぼう、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 5 ある程度炒めたら材料がひたるくらい水を入れて煮る。
- 6 あくを取ったらさつまいもとだいこんを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加える。
- 7 〈A〉の調味料、りんご、ルウを加えて味をととのえ、しばらくかき混ぜてなじませたらできあがり。

はくさい

出荷時期 10~3月 7~9月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

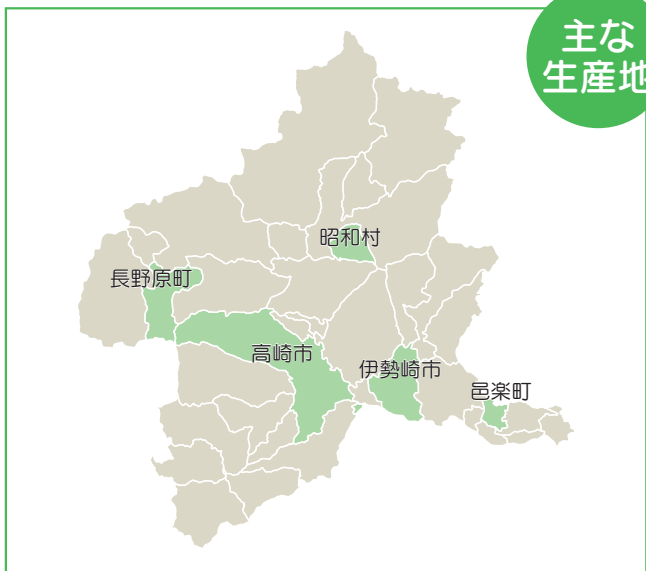


おすすめ POINT

秋冬には邑楽町や伊勢崎市など比較的温かな平坦地で、夏には昭和村や長野原町など、冷涼な気候の高冷地で生産されています。標高差を活かして連続した出荷が可能になっています。群馬県のはくさい生産量は、全国第4位を誇ります。

伝統野菜では、高崎市国府(こくふ)地区の『国府はくさい』が有名です。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 924,100 t
- 群馬県 31,900 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ゆずはくさい



ゆずのさわやかな香りがする少し大人っぽい料理です。ゆずの皮はできるだけ細く切るとよいでしょう。ゆずのしぼり汁を入れてもよいですね。

◆ 材料 (4人分)

- ・ はくさい 200 g
- ・ ゆずの皮 少々
- ・ 塩 ひとつまみ

◆ 作り方

- 1 ゆずは、皮を使うのでよく洗い、薄くむいて細いせん切りにする。
- 2 湯をわかし、はくさいをゆで、水にとらずにざるなどに広げてさます(水に浸すと甘みがぬげ、水っぽくなってしまう)。
- 3 さめたら食べやすい大きさに切る。
- 4 ボールに入れ、ゆずの皮のせん切りと塩を加え、よくあえる。

伝統野菜「国分ニンジン」

高崎市国府地区では『国府はくさい』の他、『国分ニンジン』も生産されています。スリムな形で、香りがよく甘いのが特徴です。



●●○ はくさいとあさりのスープ



野菜を煮こむことでかさが減り、たくさんの野菜を食べることができます。あさりとベーコンのおいしいだしで、野菜のうまみも味わえるスープです。

◆ 材料（4人分）

・ はくさい	200g
・ こまつな	60g
・ にんじん	30g
・ たまねぎ	60g
・ あさり(むきみ)	30g
・ ベーコン	30g
・ 根しょうが	2g
・ コンソメ	大さじ1/2
・ 酒	小さじ1
・ 塩	小さじ1/2
・ こしょう	少々

◆ 作り方

- 1 はくさいはざく切り、こまつなは3cm幅、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、根しょうがはみじん切りにする。
- 2 ベーコンはせん切り、あさは水洗いをする。
- 3 水を4カップなべに入れ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ベーコン、あさりを入れて煮こむ。
- 4 火が通ったら、こまつなと根しょうがを入れ、調味料で味をととのえる。

●●○ はくさいの海鮮クリーム煮



邑楽町でたくさん作られるはくさいを使って、中学生が考えた料理です。魚介とはくさいの甘味でやさしい味に仕上がっています。

◆ 材料（4人分）

・ えび	80g
・ いか	80g
・ ほたて	60g
・ 油	大さじ1/2
・ しょうが	少々
・ 酒	大さじ1/2
・ ハム	40g
・ はくさい	180g
・ 水	280g
・ 牛乳	1/2カップ
・ 鶏がらスープの素	小さじ1
・ ホワイトシチュールウ	50g
・ こしょう	少々
〈水溶きかたくり粉〉	
・ かたくり粉	大さじ1、水
	大さじ2

◆ 作り方

- 1 しょうがはおろす。はくさいは茎と葉を分け、1cm幅の斜めに切る。
- 2 ハムは6等分、いかは短冊切りにする。えびは背わたをとっておく。
- 3 なべに油を熱し、しょうがを入れる。香りがたったら、ほたて・えび・いかを炒め、火が通ってきたら酒をかける。
- 4 ハム、はくさいの茎を加えて炒め、水を入れて煮る。
- 5 あくをとり、鶏がらスープのもと、牛乳を入れる。沸騰したらはくさいの葉を加える。
- 6 ホワイトシチュールウとこしょうで調味し、水溶きかたくり粉を入れ、とろみを調節する。

ふき

出荷時期 3~5月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



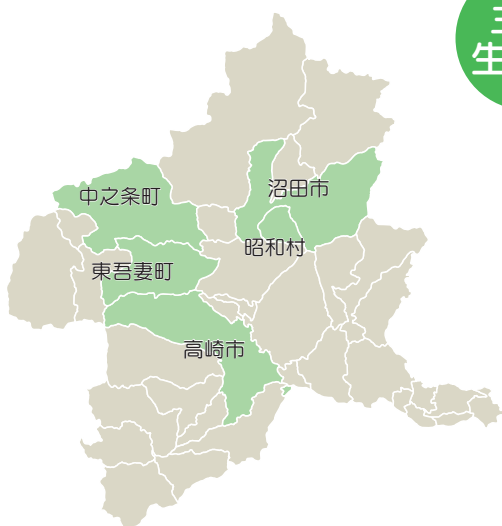
おすすめ POINT

群馬県の水ふきは、山中間地域を中心に栽培され、全国第2位の生産量を誇っています。

12月から出荷される「ふきのとう」や3月からの「ふき」には、特有のほろ苦さがあり、春を感じさせてくれる食材として人気があります。

* 「ふきのとう」は、ふきの花蕾です。

主な生産地



生産数量等

● 生産量全国順位 第2位 (ふき)

● 全国 14,900 t

● 群馬県 2,210 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

ふきの砂糖煮



ふきの味は苦手な子どもも多いのですが、砂糖煮にすると子どもでも食べやすく保存もできて、やさしい春の香りを味わえます。

◆ 材料 (4人分)

・ふき	100g
・水	5カップ
・砂糖	160g

〈ふきのアク抜き〉

- 1 ふきをなべに入るくらいの長さに切る。
 - 2 まな板の上でたっぷりの塩をかけて、ふきを両手のひらで押さえながら転がす。
 - 3 なべにたっぷりのお湯をわかし、3~5分ゆでる。
 - 4 冷水にさらす。
 - 5 水にさらしながら、皮をむく。
- ☆ アクが気になる場合は、しばらく水にさらしておく。

◆ 作り方

- 1 皮をむいたふきを5~6cmの長さに切り約1時間ほど水につけアクを抜き水気をきる。
 - 2 なべにふきと、ふきの重さの約30%の砂糖を加え、水をかぶるくらい入れる。そして弱火で、コトコトとゆっくり煮る。
 - 3 ふきの煮汁が煮つまってきたら、残りの砂糖の半分を加え、さらに煮ついたら、残りの砂糖を加えて仕上げる。
- ☆ 砂糖の量が多いので、2~3回に分けて加えたほうが身がやせず、きれいに仕上がる。



ふきめし



アク抜きをしっかりとすることが、おいしく仕上がるポイントです。ふきや油あげに味をしっかりとしみこませる方がごはんとの相性がよくなります。

◆ 材料（4人分）

- ・ごはん 920g
- ・ふき 160g
- ・油あげ 1枚
- 〈A〉・風味調味料 小さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・水 1カップ

〈ふきのアク抜き〉

- 1 ふきをなべに入るくらいの長さに切る。
 - 2 まな板の上でたっぷりの塩をかけて、ふきを両手のひらで押さえながら転がす。
 - 3 なべにたっぷりのお湯をわかし、3～5分ゆでる。
 - 4 冷水にさらす。
 - 5 水にさらしながら、皮をむく。
- ☆アクが気になる場合は、しばらく水にさらしておく。

◆ 作り方

- 1 アク抜きをしたふきを、長さ2cmに切る。
- 2 油あげは油抜きをしてから短冊切りする。
- 3 なべに水と〈A〉の調味料を入れ、油あげとふきを入れて10分くらい煮ふくめる。
- 4 ごはんをよく混ぜ合わせる。



五月汁（さつきじる）



五月(さつき)とは、昔の暦で5月のことです。五月が旬のふきを使った汁ものです。シャキシャキとした食感が味わえます。

◆ 材料（4人分）

- ・ふき 28g
- ・油あげ 20g
- ・かに風味かまぼこ 20g
- ・にんじん 20g
- ・だいこん 60g
- ・こまつな 32g
- ・みそ 大さじ2
- ・だし汁 4カップ
- ・しょうゆ 少々

〈ふきのアク抜き〉

- 1 ふきをなべに入るくらいの長さに切る。
 - 2 まな板の上でたっぷりの塩をかけて、ふきを両手のひらで押さえながら転がす。
 - 3 なべにたっぷりのお湯をわかし、3～5分ゆでる。
 - 4 冷水にさらす。
 - 5 水にさらしながら、皮をむく。
- ☆アクが気になる場合は、しばらく水にさらしておく。

◆ 作り方

- 1 アク抜きをしたふきを、長さ1cmくらいのぶつ切りにする。
- 2 油あげは油抜きをしてから短冊切り、にんじん・だいこんはいちょう切りにする。こまつなは3cm位のざく切りにする。
- 3 かに風味かまぼこは半分に切る。
- 4 なべにだし汁を煮立て、だいこん・にんじん・こまつな・油あげを煮て、やわらかくなってきたらふき、かに風味かまぼこ、調味料を加え、味をととのえる。

ブロッコリー

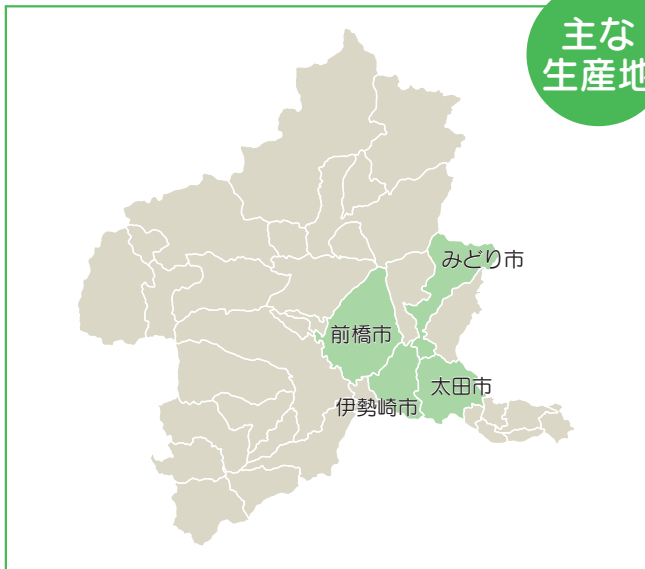
出荷時期 10～3月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

カロテンはもちろん、ビタミンB、C、鉄分等を豊富に含む緑黄色野菜の代表格です。県中部や東部を中心に栽培され、気温が下がる11月から本格的な出荷が始まります。ゆでても、炒めても、揚げてでも食べられる万能野菜です。群馬県産のブロッコリーは火を通すと甘く食べやすいのが特長です。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第6位
- 全国 141,100 t
- 群馬県 6,890 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)



花野菜サラダ



ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみと茎の部分を食べる野菜です。ゆですぎないことがおいしく仕上げるポイントです。

◆ 材料（4人分）

・カリフラワー	80g
・ブロッコリー	80g
・きゅうり	80g
・キャベツ	60g
・たまねぎ	20g
・ハム	40g
〈A〉・サラダ油	小さじ1
・酢	大さじ2
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・マヨネーズ	大さじ3

◆ 作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて切り、塩少々を加えた熱湯でそれぞれゆで、ざるにあげて水気を切り、さます。
- 2 ハムは短冊切り、きゅうりは輪切り、キャベツは3mm幅の細切りにする。
- 3 たまねぎは薄くスライスした後、塩でもみ水気を切る。
- 4 〈A〉をよく混ぜドレッシングをつくる。
- 5 すべての材料を合わせ、ドレッシングであえる。

●●● 鮭とブロッコリーのみそシチュー



白いシチューにブロッコリーの緑色が映えます。クリームシチューをベースにした、みそ風味のシチューです。

◆ 材料（4人分）

- ・皮なし生鮭 180g
- ・ブロッコリー 140g
- ・じゃがいも 140g
- ・にんじん 60g
- ・たまねぎ 120g
- ・シチューの素 60g
- ・油 小さじ1
- ・バター 小さじ1と1/2
- ・白ワイン 小さじ3
- ・白みそ 小さじ1弱

◆ 作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/8、じゃがいもは一口大(カレーと同じような形に)、に切る。
 - 2 ブロッコリーは小房にわけて、塩ひとつまみを入れてゆでておく。
 - 3 鮭は、2cm位の大きさに切る。
 - 4 油とバターを入れて熱し、たまねぎをこがさないようによく炒め、にんじん、じゃがいもの順に炒め、油がまわったら水をひたひたくらい加え煮る。途中であくをとる。
 - 5 ジャガイモがある程度やわらかくなったら、鮭、ワインを入れさらに煮る。
 - 6 シチューの素とみそを煮汁で溶き、5に入れる。
 - 7 味を調べ、ブロッコリーを入れて仕上げる。
- * みその種類や量は、好みでかえてみてください。

●●● 豚肉とブロッコリーのワインソース煮



すりおろしたりんごを加えることでまろやかになり、やさしい甘さが広がる味になります。こがさないように炒めましょう。

◆ 材料（4人分）

- ・豚肉 200g
- ・ブロッコリー 60g
- ・にんじん 50g
- ・たまねぎ 100g
- ・りんご 25g
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・ケチャップ 50g
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・油 少々

◆ 作り方

- 1 にんじんはせん切り、たまねぎは5mm幅のスライスに切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて塩ひとつまみを入れてゆでておく。
- 3 豚肉は沸騰した湯の中に酒を少々入れ、ゆでておく。
- 4 油を熱し、にんじんとたまねぎに赤ワインをふり入れてこがさないように炒める。ある程度炒めたら少量の水を加えてしんなりさせる。
- 5 野菜が煮えたらすりおろしたりんごと、調味料を加えて味をととのえる。
- 6 豚肉とブロッコリーを入れて仕上げる。

ほうれんそう

出荷時期 周年 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

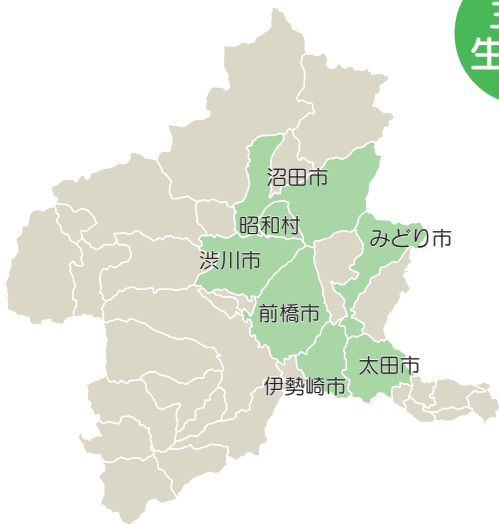


おすすめ POINT

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表格です。

群馬では、平坦地から中山間地まで、標高差やビニルハウスを利用して、1年を通じて品質の高いほうれんそうを生産しています。夏どりほうれんそうは、みずみずしくまろやかな風味が特長で、冬どりほうれんそうは、群馬特有の「空っ風」を受け、肉厚で甘みが強いのが特長です。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第3位
- 全国 286,300 t
- 群馬県 21,500 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

グリーンサラダ



緑色がとてもきれいな料理です。
ゆでた野菜は、しっかりと水気をしぼってから、ドレッシングをかけましょう。

◆ 材料 (4人分)

- ・キャベツ 120g
- ・ほうれんそう 60g
- ・ブロッコリー(固い軸のほうは除く) 40g
- 〈A〉・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・すりごま 大さじ1
- ・けずり節 2g

◆ 作り方

- 1 ブロッコリーは、一口大の大きさの房に切り分ける。キャベツは、5mm幅に切る。ほうれんそうは、軸の汚れをよく洗い流す。
- 2 なべに湯をわかし、沸騰したら、少量の塩を入れ、キャベツをさっとゆでる。次にブロッコリーを食べやすいかたさにゆでる。ゆであがったら、冷水でよく冷やして、ざるにあげて水気を切る。
- 3 別のなべに湯をわかし、ほうれんそうを軸から先に入れて、少したってから葉まで全部入れ、しっかりとゆでる。ゆであがったら、冷水にさらしてあくぬきをし、しっかりと水気をしぼって、3cmくらいの長さに切る。
- 4 野菜の水気をしっかりと切り、野菜を混ぜあわせて、〈A〉の合わせ調味料でドレッシングをつくりかける。

●●● ほうれんそうの磯香あえ



野菜は火の通りかたが違うので、種類別にゆでるとよいでしょう。刻みのりがかたまらないように、ほぐしながら入れることがポイントです。

◆ 材料（4人分）

- ・ほうれんそう…………… 100g
- ・えのきたけ…………… 100g
- ・はくさい…………… 100g
- ・いりごま…………… 小さじ1
- ・刻みのり…………… 2g
- 〈A〉・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 小さじ1と1/3
- ・ごま油…………… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 湯を沸かし、ほうれんそうをゆでる。湯に塩をひとつまみ入れ、火の通りにくい根元からゆでる。ゆであがったら、流水にとって冷まし、水気をしぼって3cmくらいの長さに切る（水にさらすとアクがぬける）。
- 2 白菜をゆでる。沸騰した湯でゆでたら、ざるなどに広げて冷ます。（アクの少ない野菜は、水にさらすと甘みがぬげ、水っぽくなってしまう。）冷めたら水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- 3 えのきたけは、石づきをはずし、食べやすい長さにきってからゆでる。ゆであがったら湯からあげ水気をきる。
- 4 ボールに〈A〉の合わせ調味料をつくる。
- 5 ほうれんそう、はくさい、えのきたけをボールにいれ、4であえる。
- 6 いりごまと刻みのりを加えて軽くませあわせる。

●●● 鶏肉のほうれんそうソースかけ



鶏もも肉は蒸し焼きにします。ほうれんそうを使用したソースは、カレー粉・生クリームを加えているので、品の良い味がします。また、みどりの鮮やかなソースの色が食欲をそそります。

◆ 材料（4人分）

- ・鶏もも肉(切身80g)…………… 4枚
- 〈A〉・塩…………… 小さじ1
- ・こしょう…………… 少々
- ・酒…………… 大さじ1
- ・ほうれんそう…………… 1/4束
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・にんにく…………… 1かけ
- ・油…………… 小さじ1/2
- ・カレー粉…………… 小さじ1/4
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・牛乳…………… 大さじ3
- ・生クリーム…………… 大さじ1
- ・水…………… 大さじ1

◆ 作り方

- 1 ほうれんそうは細かく切り、しっかり目にゆでて冷ましておく。玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
- 2 油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、調味料を加える。
- 3 1のほうれんそうと2、水をミキサーに入れ、攪拌し、もう一度加熱しソースを作る。
- 4 鶏肉に〈A〉の調味料で下味をつける。230℃に温めたオーブンで12分蒸し焼きにする。
- 5 焼いた鶏肉に、3のソースをかける。

レタス

出荷
時期

周年

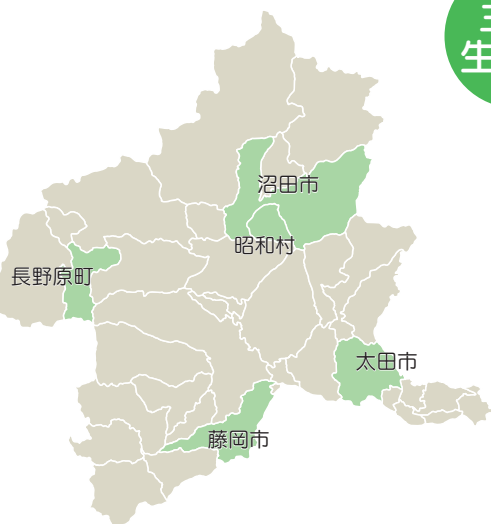
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

シャキッとした歯ざわりが人気の群馬のレタスは、主に夏秋レタスとして冷涼な高原地帯で栽培されています。鮮度を保つため、最盛期には、明け方の3時頃から収穫が始まり、その日のうちに出荷されます。一方、平坦地では春と秋に出荷する契約栽培が取り組まれています。

主な 生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第3位
- 全国 549,600 t
- 群馬県 41,200 t

(平成21年産野菜生産出荷統計)

レタススープ



レタスを最後に入れると、シャキシャキの歯ごたえを味わえ、色もあざやかに仕上がります。火を通すことでたくさんの量も食べることができます。

◆ 材料 (4人分)

- ・レタス 120g
- ・にんじん 40g
- ・たまねぎ 80g
- ・卵 2個
- ・中華風味調味料 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水 600ml

◆ 作り方

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。にんじんはいちょう切り、たまねぎは半分に切って千切りにする。
- 2 なべに水を入れてにんじん、たまねぎを煮る。
- 3 野菜が煮えたら、中華風味調味料、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 卵を割りほぐし、円を描くように回しながら入れて、ゆっくり混ぜる。
- 5 最後にレタス加えしんなりしたら、仕上げにごま油を入れ、すぐに火を止める。



レタスチャーハン



レタスは最後に入れ、火を入れすぎないように注意してシャキシャキの食感を楽しみましょう。彩りもきれいなチャーハンです。

◆ 材料（4人分）

・ごはん	900g
・レタス	90g
・ハム	50g
・しいたけ	25g
・ねぎ	25g
・しらす干し	25g
・卵	4個
・油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・塩・こしょう	少々

◆ 作り方

- 1 レタスはちぎっておく。ハムは細切り、ねぎはみじん切り、しいたけはせん切りにする。
- 2 フライパンに少量の油を熱し、割りほぐした卵を入れ、炒り卵を作り皿にとっておく。
- 3 フライパンをサッとキッチンペーパーでふき、残りの油を熱し、ハムを炒め、ねぎ、しいたけを入れ、少し炒める。
- 4 ごはんを加え、パラパラになったら、レタス、しらす干し、炒り卵を加え、混ぜ合わせる。
- 5 塩・こしょうで味をととのえ、最後になべ肌にしょうゆをたらし、混ぜ合わせてできあがり。



フォースープ



ベトナムのヌードル“フォー”をアレンジしたスープです。パクチーのかわりにみつばを使います。レタスが入ることでさっぱりとした味になります。

◆ 材料（4人分）

・鶏もも肉	70g
・しょうが	ひとかけ
・にんじん	50g
・レタス	60g
・みつば	15g
・干しいたけ	2g
・米の麺(フォー)	40g
・中華風味調味料	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1弱
・こしょう	少々
・水	800ml

◆ 作り方

- 1 鶏肉は小さめに切る。しょうがは細めのせん切り、ねぎは小口切り、にんじんはせん切り、レタスは1.5cm位の幅に、みつばは2cmに切る。
 - 2 干しいたけは、水でもどし千切りにする。
 - 3 米の麺は、ゆでておく。
 - 4 なべに水をわかし、鶏肉、にんじんを入れ、ふつとうしたらあくをとる。
 - 5 しいたけをもどし汁ごと入れて、中華風味調味料を入れ、味をととのえ、レタスとゆでておいた麺を加える。
 - 6 最後にみつば、しょうがを加えて、できあがり。
- ☆ フォーの代わりにビーフンや春雨を使う場合は、3の下ゆでをしないで、5の中華風味調味料を入れたあとに入れる。ある程度煮えたら味をととのえ、レタス、みつば、しょうがを加える。

うめ

出荷時期

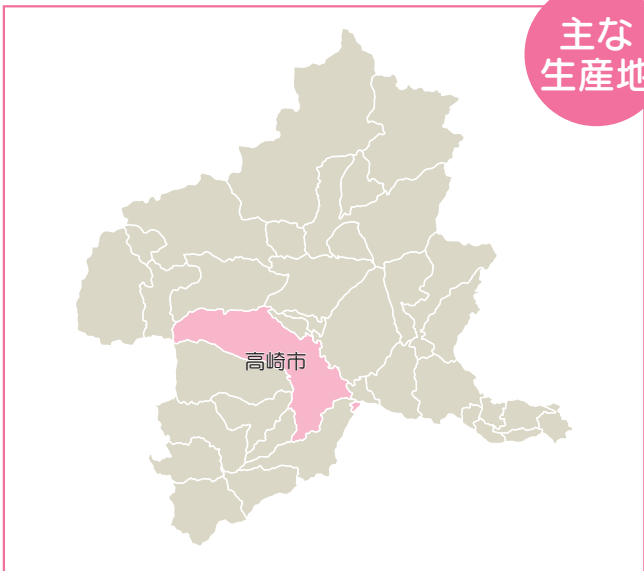
5~6月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

群馬県は全国第2位の生梅生産地で、東日本一の生産量を誇ります。群馬の「白加賀」は、大粒で形がよく、果肉は厚く滑らかで、梅酒・梅ジュース・梅干しに最適です。県産材料を100%使用し、優れた味と品質の製品に与えられる『群馬県ふるさと認証食品』には、多くの梅加工品があります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第2位
- 全国 115,200 t
- 群馬県 6,340 t

(平成21年農林水産統計)

梅肉あえ



梅のさわやかな酸味(すっぱさ)が、食欲をそそる一品です。今回紹介した野菜だけでなく、旬のお野菜を使ってもおいしくできますよ。

◆ 材料 (4人分)

- ・もやし 160g
- ・にんじん 50g
- ・こまつな 50g
- ・ツナ 50g
- ・うめぼし(果肉) 6g
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・いりごま 小さじ1
- ・けずりぶし 小袋1

◆ 作り方

- 1 にんじんは、短冊切り、こまつなは4cmくらいの長さに切る。
- 2 もやし、にんじん、こまつなをそれぞれゆでて、水で冷ましたら、水気をよくしぼる。
- 3 うめぼしは、種をとって包丁で細かく刻む。
- 4 刻んだ梅と調味料を混ぜあわせる。
- 5 野菜を混ぜ、4を合わせ、いりごまを加えあえる。
- 6 お皿に盛り、けずりぶしをちらす。



梅とひじきの混ぜご飯



食欲のない時に食べやすいさっぱり味の献立です。地場産のカリカリ梅を細かく刻んで使用するとよいでしょう。

◆ 材料（4人分）

- ・ ご飯 880 g
- ・ カリカリ梅 4～5粒
- ・ しらす干し 24 g
- ・ ひじき(乾燥) 4 g
- ・ 油揚げ 1枚
- 〈A〉 ・ だし汁 大さじ2
- ・ しょうゆ(こいくち) 小さじ1と1/2
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1

◆ 作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし、よく洗っておく。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、短冊切りにする。
- 3 もどしたひじきと油揚げを〈A〉の調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 カリカリ梅の種を取り、細かく刻む。
- 5 ご飯に3のひじきと油揚げ、しらす干し、4の梅を混ぜる。



さっぱり梅入り焼き



カリカリ梅を刻んで、鶏挽き肉・ねぎ・卵・ごま・しょうが・パン粉を良く練って、はるな味噌をベースにした味付けでさっぱりと焼き上げます。

◆ 材料（4人分）

- ・ 鶏挽き肉 320 g
- ・ カリカリ梅 40 g
- ・ ねぎ 1/4本
- ・ 卵 1/2個
- ・ ごま 小さじ1
- ・ みそ 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ パン粉 大さじ1
- ・ しょうが 少々
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

◆ 作り方

- 1 カリカリ梅は、きざんでおく。
- 2 ねぎは、みじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- 3 すべての材料と調味料をよく混ぜ合わせる。
- 4 材料を4等分にして、ハンバーグのように小判型にまるめ、230℃のオーブンで13分焼く（フライパンで焼く場合は、少量の油を敷き、両面を狐色になるくらいまで焼く）。

* 掲載写真は、食材を小判型に形作らず、オーブンの天板全体に広げて焼いた後、切り分けたものです

キウイフルーツ

出荷時期 11～4月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

甘みと酸味のバランスが良い「ヘイワード」という品種を中心に栽培されています。栄養的には、食物繊維やビタミンCが豊富で、整腸・便秘予防などに大変有効です。11月下旬から4月中下旬まで長期間出荷しています。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第9位
- 全国 3,500 t
- 群馬県 890 t

(平成21年農林水産統計)

フルーツポンチ



旬のフルーツをいれることで季節感が出ます。フルーツのカット缶詰を使うので、小学校低学年の児童でも簡単に作れます。

◆ 材料 (4人分)

- ・ 乳酸菌飲料 120g
- ・ フルーツのカット缶詰(4号缶) 1缶
- ・ バナナ 1本
- ・ キウイフルーツ 1個
- ・ イチゴ 4個

◆ 作り方

- 1 果物の缶詰は冷蔵庫で良く冷しておく。
- 2 バナナは、皮をむいて輪切りする。
- 3 キウイフルーツは皮をむいて、いちよう切りにする。
- 4 イチゴはヘタを取って、1/4に切る。
- 5 缶詰は汁ごとバナナ、キウイ、乳酸菌飲料と合わせて器に盛り付ける。

(生のキウイは長い時間乳酸菌飲料につけておくと苦味が出ることがあるので気をつけましょう)



Topic2

第6回全国学校給食甲子園 決勝大会入賞献立

学校給食甲子園は、食育の啓発を目的とし、献立内容と地場産物の活かし方を競いあう大会です。

平成23年11月6日女子栄養大学で開催された第6回全国学校給食甲子園において、群馬県が決勝大会に出場しました(2057校応募募中12校選抜)。

地場産物であるだいこんをまるごと活用し、いろいろな味が楽しめ、しかも栄養満点な献立は、決勝大会に出場するに十分な献立と高く評価をされました。

今回は、その献立から一部、作り方を紹介します。



大根葉ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁
彩り揚げ 塩こんぶづけ 焼きりんご

大根葉ごはん

いつもは捨ててしまうだいこん葉を使った料理です。よく炒めて水分を飛ばし、ごま油を最後に入れると香りよく仕上がります。

◆ 材料 (4人分)

- ・米 320g
- ・だいこん葉 だいこん2本分(60g)
- ・ほしひじき 大さじ1
- 〈A〉・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

◆ 作り方

- 1 米をとき炊飯する。
- 2 ほしひじきを軽く洗い、水でもどす。
- 3 だいこん葉を1cmに刻む。
- 4 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、だいこん葉をさっとゆで、水にとって冷ます。
- 5 フライパンを温め、よく水を切っただいこん葉とひじきを入れ、水分を飛ばすようによく炒める。
- 6 調味料〈A〉を入れて味をととのえる。水気がなくなったら仕上げにごま油を加えてひと混ぜし、火を止める。
- 7 炊きあがったごはんを6の具を混ぜ合わせる。

彩り揚げ

根菜類をたくさん食べられる料理です。調理時間短縮のために下茹でをしますが、揚げる前にはクッキングペーパーで水気をよく切りましょう。

◆ 材料 (4人分)

- ・ぶた肉 120g
- 〈A〉・おろししょうが 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・かたくり粉…大さじ2
- ・まいたけ 1房
- ・れんこん…中1/2本(80g)
- ・ピーマン 2個
- ・さといも…中3個(80g)
- ・ぎんなん 8粒
- ・ごぼう…1/4本(32g)
- ・油 適量
- 〈B〉・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/2

◆ 作り方

- 1 ぶた肉を一口大に切り、調味料〈A〉で下味をつけておく。
- 2 れんこんとさといもは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切り、ごぼうは皮をむき、ななめ切りにする。れんこんとごぼうは水にさらす。
- 3 ピーマンは半分に分けて種をとり、食べやすい大きさに切る。まいたけは石づきを取って小房に分ける。
- 4 れんこん、さといも、ごぼうを下ゆでし、水気を切っておく。
- 5 小鍋にぎんなんと調味料〈B〉を入れ、火にかけてよく混ぜる。沸騰したら火を止める。
- 6 180℃の油で野菜を揚げる。
- 7 ぶた肉にかたくり粉をまぶし、油の温度を少し下げてぶた肉を揚げる。
- 8 6と7に5のタレをからめる。

*入賞献立中の「焼きりんご」の作り方は、本レシピ55ページに掲載してあります。

りんご

出荷時期

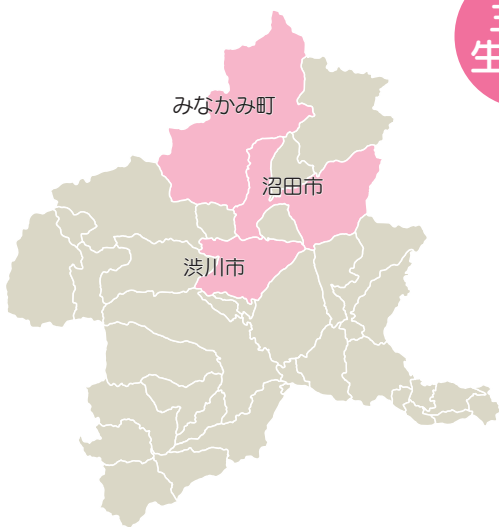
9~11月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



おすすめ POINT

群馬県は、内陸性の気候のため、昼夜の温度差が大きいこと、日照時間が長いことなど、果樹栽培にとっては良好な条件がそろっているため、とてもおいしいりんごが育ちます。群馬県で栽培されているりんごの多くは、群馬県で育成・開発し、品質の良さはいずれも折り紙付きです。「陽光」、「ぐんまの名月」、「おぜの紅」などの群馬県のオリジナル品種もあります。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第7位
- 全国 115,200 t
- 群馬県 9,850 t

(平成21年農林水産統計)

りんごサラダ



給食では、キャベツやレーズンと和えることの多いりんごですが、りんごだけでもさっぱりサラダになります。

◆ 材料 (4人分)

- ・りんご 600g
- ・くるみ 20g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々

◆ 作り方

- 1 りんごは、いちように切りにして塩水に浸す。
- 2 くるみは細かく刻む。
- 3 マヨネーズを酢でのばす。
- 4 全部の材料を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。





焼きリンゴ



ちょっと大変そうですが、砂糖をまぶしてバターをのせてオーブンで焼けば出来上がりです。いつものりんごが、とっても簡単に変身します。

◆ 材料（4人分）

- ・りんご 300g
- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 大さじ2

◆ 作り方

- 1 りんごは8等分に切り、芯を取る。
- 2 りんごに砂糖をまぶし、カップに並べる。
- 3 2にバターをのせ、180℃に熱したオーブンで15分～20分焼く。

「焼きりんご」は、群馬県の給食が第6回学校給食甲子園大会で入賞したときの献立のひとつだよ。53ページにそのときの給食が載っているから見てね。



りんごのカップケーキ



地場産のりんごを使って、簡単に作れるデザートです。生地にシナモンを入れたり、生クリームを添えてもおいしいです。

◆ 材料（4人分）

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・卵 1個
- ・さとう 大さじ2と1/2
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・りんご 1/4個
- ・カップ型 4個

◆ 作り方

- 1 バターを溶かす。卵は割りほぐしておく。りんごは皮をむき、粗みじん切りにする。オーブンは180℃で予熱しておく。
- 2 ボールに、ホットケーキミックス・さとう・牛乳・卵を入れて泡立て器で混ぜる。溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
- 3 2にりんごを入れて混ぜる。
- 4 カップに生地を分けて入れる。
- 5 予熱が完了したオーブンに4を入れて、15分焼く（焼き時間はオーブンによって違うので、様子を見ながら焼く。竹串をさしてみても、生地がついてこなければできあがり）。

エリンギ



おすすめ POINT

エリンギは、くせのない甘みがあり、コリコリした歯ごたえが特長のひとつです。

もともとは、イタリアやフランスなどが原産地です。日本では自生しておらず、1990年代に初めて人工栽培が行われ、その後、栽培技術の普及により商業栽培が行われるようになりました。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第7位
- 全国 37,223 t
- 群馬県 1,221 t

(平成21年特用林産基礎資料)

きのこシチュー



しめじ、エリンギ、しいたけの入ったクリームシチューです。食物繊維がたっぷりとれる一品です。

◆ 材料（4人分）

- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| ・鶏肉…………… | 100 g | ・しいたけ …… | 80 g |
| ・じゃがいも … | 135 g | ・エリンギ …… | 70 g |
| ・たまねぎ …… | 200 g | ・牛乳…………… | 250 g |
| ・にんじん …… | 70 g | ・バター …… | 大さじ1 |
| ・えのきたけ … | 70 g | ・水…………… | 1カップ |
| ・しめじ …… | 100 g | ・白いんげんの水煮… | 30 g |
- 〈A〉
- | | |
|-----------|------|
| ・小麦粉…………… | 大さじ1 |
| ・生クリーム …… | 大さじ1 |
| ・水…………… | 1カップ |
- | | |
|-----------|----|
| ・塩…………… | 少々 |
| ・白こしょう …… | 少々 |
| ・コンソメ …… | 1個 |

◆ 作り方

- 1 じゃがいもは大きめのいちょう切り、たまねぎは1 cm幅のスライス、にんじんは5 mm幅のいちょう切り、しめじは軸をおとし、さいておく。えのきたけは2 cmの長さに切る。しいたけは5 mm幅にスライス、エリンギは1 cm幅の短冊に切る。
- 2 白いんげんの水煮、牛乳、水を加えてミキサーにかける。
- 3 バターを溶かし、鶏肉とたまねぎをよく炒め、水を入れ煮る。ほかの材料も入れ煮る。あくをとり、コンソメで味をつける。
- 4 3に2を入れ、よく混ぜ合わせた〈A〉の調味料を流し入れ、煮立つまで混ぜながら加熱する。こげやすいので火かげんを注意する。
- 5 塩、こしょうで味をととのえる。

生しいたけ



おすすめ POINT

群馬県では、古くから県内各地でしいたけ栽培が盛んに行われており、生産量は全国で第4位を誇ります。コナラ原木などに種菌を接種して栽培する原木栽培が古くから行われてきましたが、近年、おがくずを使用した菌床栽培が急速に普及しています。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 75,016 t
- 群馬県 4,947 t

(平成21年特用林産基礎資料)



きのこけんちん汁



しめじ、しいたけ、なめこと根菜類がたっぷり入ったけんちん汁です。節分の行事食であるけんちん汁は、もともと精進料理なので肉は使用しません。しかし、成長期の子どもたちが食べる給食では、動物性のたんぱく質が摂れるように豚肉を入れます。

◆ 材料 (4人分)

・豚肉	50g	・だいこん	50g
・油あげ	1枚	・こんにゃく	50g
・とうふ	1/2丁	・ねぎ	15g
・ごぼう	60g	・油	少々
・にんじん	50g	・しょうゆ	大さじ3
・しいたけ	25g	・かつおぶし	10g
・なめこ	25g	・水	4カップ
・しめじ	25g		

◆ 作り方

- 1 かつおぶしでだしをとる。
- 2 油あげは油抜きをし、7mm幅の短冊切り、とうふは1.5cm角のさいの目切り、ごぼうは3mm幅の輪切り、にんじん・だいこんは5mm幅のいちょう切り、しいたけは5mm幅のスライス、しめじはいしづきをとりさいておく。
- 3 こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいてあくめきをする。
- 4 なべに油をひき、豚肉、ごぼうをよく炒め、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ炒める。
- 5 4にだし汁を加え、油あげ、しいたけ、しめじ、なめこ、とうふを入れ、煮る。
- 6 火が通ったら、しょうゆで調味し、ねぎを入れてしあげる。



観音ランチ丼



高崎観音山の麓(ふもと)の片岡地区3校で実施している観音ランチ丼です。しいたけには、ビタミンB群やカリウムが豊富に含まれています。

◆ 材料 (4人分)

- ・ ご飯…………… 800g
- ・ こまつな …… 160g
- ・ しいたけ …… 50g
- 〈A〉・ 砂糖…………… 大さじ1/2
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1/2
- ・ 水…………… 150ml
- ・ 豚肉…………… 80g
- ・ にんにく…………… 少々
- ・ しょうが…………… 少々
- 〈B〉・ 中華スープのもと…………… 小さじ1/2
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1
- ・ オイスターソース…………… 大さじ1
- ・ 酒…………… 小さじ1
- 〈水溶きかたくり粉〉
- ・ かたくり粉…………… 大さじ1、水…………… 大さじ2
- ・ ねぎ…………… 60g
- ・ 厚あげ …… 160g
- ・ ごま油 …… 大さじ1
- ・ 水…………… 100ml
- ・ カレー粉…小さじ1/2

◆ 作り方

- 1 こまつなは3cm幅に切り、塩ゆでし、水でよく冷やし、水気を絞る。しいたけはせん切り、ねぎは斜め切り、にんにく・しょうがはみじん切り、豚肉は2cm幅に切る。
- 2 油あげは1cm幅の短冊切りにして油抜きし、〈A〉の合わせ調味料で煮しておく。
- 3 ごま油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉、ねぎ、しいたけの順に炒める。カレー粉を加えて混ぜる。
- 4 水を加えて煮る。
- 5 〈B〉の合わせ調味料を加え、こまつなを加えて煮る。
- 6 仕上げに水溶きかたくり粉でとろみをつける。



花がさしいたけ



しいたけの内側に、具材を載せて蒸した料理です。

蒸し器は先に火を入れて蒸気が出るようにしておくと早く調理できます。ただし、蒸し器はふたを開けた瞬間に湯気でやけどをすることがあります。おうちの人と作りましょう。

◆ 材料 (4人分)

- ・ 生しいたけ…………… 8枚
- ・ 鶏ひき肉…………… 80g
- ・ えだまめ…………… 8個
- ・ しょうが…………… 1/2片
- ・ ねぎ…………… 1/4本
- ・ しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ・ 酒…………… 大さじ1
- ・ かたくり粉…………… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 しいたけのいしづきを取る。
- 2 しょうがはすりおろす。
- 3 ねぎはみじん切りにする。
- 4 鶏ひき肉としょうが、ねぎ、しょうゆ、酒、かたくり粉をよく混ぜる。
- 5 しいたけの内側に分量外のかたくり粉をふり、4をのせて形を整え、えだまめを飾り、蒸し器で蒸す。

(参考)



なめこ



おすすめ POINT

独特のぬめりがあり、口当たり歯切れともよく、特にとろふ汁などの汁物によく合います。他には、ゆでて大根おろし和え、納豆和え、あんかけ、酢の物などにも使われます。群馬県では昭和50年代後半に、広葉樹のおがくずとふすまや米ぬかなどを用いて栽培する菌床栽培が普及し、年間を通じて安定的に栽培されるようになりました。

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第6位
- 全国 26,138 t
- 群馬県 1,669 t

(平成21年特用林産基礎資料)

なめこのおろしあえ



なめこをさっぱりと食べられる少々大人の味です。胃にやさしいだいこんは、なめこの相性ピッタリです。

◆ 材料 (4人分)

- ・なめこ 100g
- ・だいこん 300g
- ・しょうゆ 少々

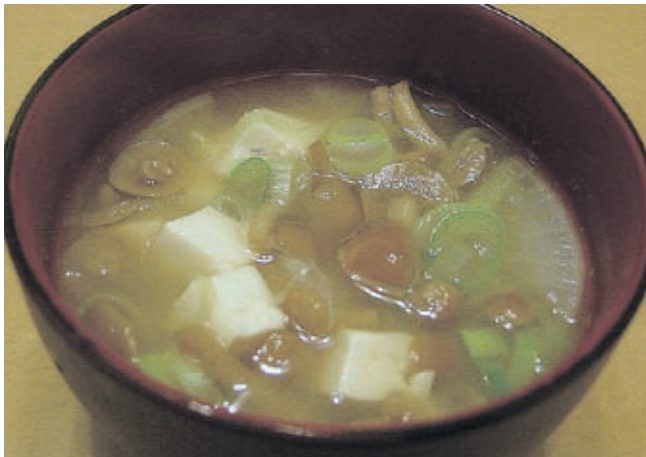
◆ 作り方

- 1 なめこは熱湯でさっと湯がき、冷ます。
- 2 だいこんはおろし器でおろし、1のなめこをあえる。
- 3 しょうゆをかける。
(大根おろしの水分が多い場合は軽く絞る)





なめこ汁



なめこがたっぷりのおいしい汁です。とうふやだいこん、ねぎなどが入り、具たくさんのおえ、みそが少なめで、ヘルシーです。

◆ 材料（4人分）

- ・水 3カップ(蒸発分を含まない)
- ・にぼし 20g (12ひきくらい)
- ・みそ 大さじ2
- ・なめこ 130g
- ・だいこん 100g
- ・とうふ 200g
- ・ねぎ 50g

◆ 作り方

- 1 なべに水を入れ、頭とはらわたを取ったにぼしを小さくくたいて入れておく(30分間)。
- 2 なめこは水洗いをする。
- 3 だいこんはいちょう切り、とうふはさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- 4 1のなべを火にかけ、強火で加熱する。ふつとうしたら、中火で5分間煮る。
(だしがとれたら、にぼしを取り出してもよい)
- 5 4のなべに、だいこんを入れて煮る。火が通ったら、なめこ、とうふを入れる。
- 6 みそを入れ、味をととのえたら、ねぎを加える。

Topic3

だし汁の豆知識 ~だし汁の作り方の紹介~

だし汁は、うまみ材料(こんぶ、かつおぶし、煮干し、干しいたけなど)のうまみ成分を水に浸出させたもので、材料の持ち味をいかし、風味を良くするうえで、大切な役割を果たしています。こんぶとかつおぶしで取るだしを「混合だし」といいます。どちらかだけでとるよりも、混合して使うとうまみが強まります。

● だし汁の作り方

こんぶとかつおぶし（混合だし）

◆ 材料と分量（1人分）

- ・水 170ml(蒸発分20mlを含む)
- ・かつおぶし 3g(水の2%)
- ・こんぶ 3g(水の2%)

- 1 こんぶはぬれぶきんでふく。なべに、こんぶと水を入れ、30分以上つける。
- 2 1を火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。
- 3 沸騰したら、かつおぶしを入れる。再び沸騰したら火を消す。
- 4 かつおぶしが沈んだら、上澄みをこす。

煮干しだし

◆ 材料と分量（1人分）

- ・水 170ml (蒸発分20mlを含む)
- ・煮干し 4.5g (水の3%)

- 1 煮干しは、苦みが出ないように、頭と内臓を取り除く。
- 2 なべに、煮干しと水を入れ30分間つけておく。
- 3 2を中火にかけ、沸騰したら火を弱め、あくを取りながら3分ほど静かに煮て、こす。

ひらたけ



おすすめ POINT

古くから親しまれてきたきのこです。現代では、主に菌床栽培により年間を通じて安定的に生産されるようになりました。味や香りにもくせがなく、さまざまな料理に利用できます。料理にひらたけを使うと、黒い色がアクセントとなり全体的に「締まった」印象を与えます。「しめじ」としても流通していますが、「ほんしめじ」とは別のものです。



*参考
「ほんしめじ」

主な生産地



生産数量等

- 生産量全国順位 第5位
- 全国 2,424 t
- 群馬県 131 t

(平成21年特用林産基礎資料)

しめじごはん



具沢山の炊き込みご飯です。しめじは「ひらたけ」を使うと良い味がでますが、一般的な「ほんしめじ」でもおいしく出来ます。

◆ 材料 (4人分)

・ こめ	2と1/3カップ
・ 鶏ひき肉	80g
・ にんじん	55g
・ ごぼう	55g
・ しらたき	50g
・ しめじ(ひらたけ)	100g
・ グリンピース	15g
・ 油	小さじ2
〈A〉・ 酒	大さじ1
・ 砂糖	大さじ2弱
・ しょうゆ	大さじ2強

◆ 作り方

- 1 こめは洗って30分以上水に浸してから、ザルにあけて水を切る。
- 2 しめじは食べやすいように、房を分ける。にんじんはせん切りにする。
- 3 ごぼうはささがきにする。
- 4 しらたきは一度ゆでてから水で冷まして、3cmの長さに切る。
- 5 グリンピースはゆでて水で冷ましておく。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- 7 ごぼう、にんじん、しめじ、しらたきを炒める。
- 8 〈A〉の調味料を入れて炒める。
- 9 炊飯器に水を切った米と水2と2/5カップを入れる。
- 10 8で炒めた具を入れて、軽くかき混ぜて米を炊く。
- 11 炊き上がったら混ぜて盛り付け、5のグリンピースをのせる。

まいたけ



おすすめ POINT

香りがよく、独特の歯ごたえで、鍋に入れると濃厚なダシのでる「まいたけ」は、昔はわずかしか採れないため幻のきのこと言われてきましたが、今では年間を通して施設栽培されています。群馬県では、全国に先駆けて昭和50年代前半から生産を始め、生産量は全国5位となっています。



主な生産地

生産数量等

- 生産量全国順位 第5位
- 全国 40,998 t
- 群馬県 1,716 t

(平成21年特用林産基礎資料)

まいたけごはん



まいたけは一度ゆがくと料理が黒くならず、見た目もおいしく仕上がります。

◆ 材料 (4人分)

- ・ こめ…………… 2.5合
- ・ まいたけ…………… 200g
- ・ にんじん…………… 20g
- ・ 油あげ…………… 25g
- ・ ごぼう…………… 20g
- ・ むきえだまめ…………… 80g
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1
- ・ 砂糖…………… 大さじ1
- ・ 酒…………… 小さじ1
- ・ 風味調味料…………… 小さじ1/2
- ・ 油…………… 小さじ2

◆ 作り方

- 1 こめはかために炊いておく。
- 2 まいたけは一口大にさく。
- 3 にんじんはイチョウ切り、ごぼうはささがき、油あげは短冊切りにする。
- 4 油で具を炒め、ごはんには混ぜ込む。
- 5 塩ゆでしておいたむきえだまめをかざる。



まいたけうどん



まいたけの味や香りが引き立つ、具たくさんのおうどんです。まいたけは天ぷらにして入れてもおいしいです。

◆ 材料（4人分）

・ うどん(ゆでめん)	1200 g
・ まいたけ	60 g
・ さといも	50 g
・ だいこん	60 g
・ にんじん	40 g
・ しめじ	25 g
・ 油あげ	25 g
・ ねぎ	25 g
・ 干しいたけ	4 g
・ しょうゆ	大さじ4弱
・ みりん	大さじ1弱
・ 風味調味料	小さじ1/2
・ かつお節	5 g

◆ 作り方

- 1 お湯をわかし、かつお節をいれてだしをとる。
- 2 干しいたけは水で戻してせん切りにする。
- 3 油あげは短冊切りにし、熱湯をかけて油ぬきをする。
- 4 まいたけ・しめじは小房に分けて、さといもは一口大の大きさに切る。
- 5 だいこん・にんじんはイチヨウ切りにする。
- 6 ねぎは小口切りにする。
- 7 だし汁の中に2～5の材料を入れて煮る。
- 8 うどんとねぎを入れ、しょうゆとみりん、風味調味料を加えて煮込む。

Topic4

きのこの豆知識 ～栽培方法の紹介～

● 栽培方法

きのこの栽培方法には下の2種類があります。それぞれの栽培方法の特徴を見てみましょう。

1 原木栽培（げんぼくさいばい）



（しいたけ）

コナラやクヌギなどの原木に、しいたけの種菌を植え付けて栽培します。

この栽培方法は、ゆっくりと時間をかけて原木を自然の力によって分解させ、しいたけを発生させるため、収穫までに1～2年と手間や労力がかかります。

しかし、その分、肉厚で味が濃く、しいたけ本来の味と香りを楽しめます。

2 菌床栽培（きんしょうさいばい）



（まいたけ）

おがくずに米ぬかなどの栄養源を混ぜて固めた人工の培地に種菌を植え付けて栽培します。

温度と湿度を管理した空調施設での菌床栽培により、栽培期間を短縮し、周期的にきのこを発生させることができるようになりました。

◆ 牛乳



おすすめ POINT

群馬県は自然環境に恵まれ、首都圏に近い有利な立地条件を活かし、約700戸の酪農家が良質な生乳生産に取り組んでいます。

群馬県の学校給食用牛乳は、県産の原乳を100%使用しています。

生産数量等

- 生産量全国順位 第3位
- 全国 7,909,000 t
- 群馬県 226,800 t

(平成21年牛乳乳製品統計)



牛乳かん



牛乳を粉寒天でかため、フルーツや缶詰とあえた手作りデザートです。卒業祝いやお別れバイキングのお楽しみメニューの1つです。

◆ 材料（4人分）

・牛乳	400ml
・グラニュー糖	40g
・粉寒天	3g
・バニラエッセンス	少々
・いちご	40g
・キウイフルーツ	40g
・パイナップル	40g
・黄桃缶	40g

◆ 作り方

- 1 鍋に常温の牛乳を入れ、粉かんてんを振りいれる。
- 2 粉かんてんは底にしずみやすいので、鍋底からかき混ぜながら煮る。
(始めは泡だて器を使うと、だまになりにくい)
- 3 煮立ったらグラニュー糖を加え、かき混ぜながら静かに煮立つ程度の火加減にして約2分程度煮る。(沸騰させないようにする。)
- 4 火をとめ、バニラエッセンスを数滴振りいれる。
- 5 濡らした容器に泡立てないように静かに流し入れ、表面の気泡をとる。
(容器は濡らしておくのと型から出しやすい)
- 6 あら熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- 7 固まったら、好みの形に切り分け、旬のくだものやフルーツ缶詰などで彩りよく盛り付ける。



かぼちゃミルク煮



かぼちゃを煮るときは火かげんにより、ふきこぼれやすいので注意しましょう。

◆ 材料（4人分）

- ・かぼちゃ 400g
- ・バター 大さじ1
- ・水 1カップ
- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ3
- ・塩 少々

◆ 作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、4cm角に切る。
- 2 鍋にバターを溶かして、かぼちゃを炒める。
- 3 牛乳と水を入れ、中火でかぼちゃがやわらかくなるまで煮る(水分はかぼちゃがかぶる程度)。



冬野菜のクリームスープ



寒い冬には、こくがあるクリーム系のスープが体を温めてくれます。冬に取れる野菜を入れることで、ビタミンが沢山摂れます。

◆ 材料（4人分）

- ・鶏もも肉 80g
- ・しょうが 少々
- ・ベーコン 1枚(20g)
- ・パセリ 少々
- ・じゃがいも 中2個
- ・マッシュルーム 小1缶
- ・にんじん 1/2個
- ・ブロッコリー 8房
- ・たまねぎ 大1個
- ・カリフラワー 8房
- ・にんにく 少々
- 〈A〉・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 1と1/3カップ
- ・コンソメ 大さじ1
- ・油 大さじ1弱
- ・塩 こしょう 少々
- ・水 3カップ

◆ 作り方

- 1 鶏肉は一口大、ベーコンは短冊切りにする。
- 2 じゃがいも、にんじんは、大き目のいちよう切り、たまねぎはくし切り、にんにく、しょうが、パセリはみじん切りにする。
- 3 ブロッコリーとカリフラワーは小房に切り、茹でて冷ましておく。
- 4 深い鍋に、油を入れ火にかけて、にんにく、しょうがをいれ、鶏肉、ベーコンを炒める。次に、たまねぎ、にんじんを良く炒め、じゃがいもをいれ炒め、水3カップをいれて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 〈A〉の材料でホワイトソースを作る。フライパンにバターをいれ、バターが溶けたら、小麦粉を入れよくいためる。温めた牛乳をだまにならないように少しずついれ、ソースを作る。
- 6 4の鍋に調味料を入れ味を調べて、ホワイトソースをいれ、良く煮込む。
- 7 火を止めたら、パセリを散らす。

◆ 豚肉



おすすめ POINT

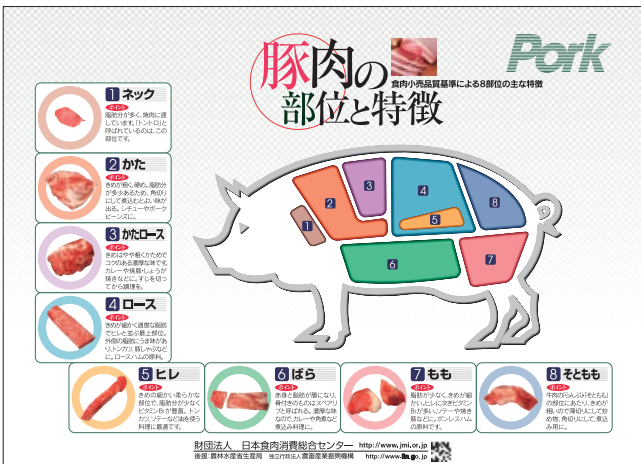
群馬県は、消費地である首都圏に位置しているという立地条件を活かし、全国でも有数の養豚県としての地位を築いています。地域の特色を活かした多くの銘柄豚があり県内外の消費者から高い評価を得ています。各農場では、飼育管理・衛生マニュアルを厳守し、品質の高いおいしい豚肉を生産しています。

生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 16,965,697頭
- 群馬県 1,142,374頭

(平成21年食肉流通統計)

今日食べた豚肉は、どの部分かな？



*本図の拡大版は、本レシピ78ページに資料3として掲載してあります。

●●○ ポークソテーアップルソースかけ



アップルソースは、豚肉をさっぱりと食べられ、同時にビタミンや食物せんいもたっぷりとれる料理です。

◆ 材料 (4人分)

- ・豚肉……………4枚
- ・塩・こしょう……………少々
- アップルソース
 - ・りんご……………1/2個
 - ・レモン汁……………8g
 - ・玉ねぎ……………6g
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・みりん……………小さじ1/2
 - ・トマトケチャップ……………小さじ2
 - ・ウスターソース……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
- 付け合わせ
 - ・とうもろこし……………大さじ4
 - ・にんじん……………5cm
 - ・ブロッコリー……………4かけ
 - ・パセリ……………少々
 - ・バター……………小さじ1

◆ 作り方

- 1 豚肉は塩、こしょうを軽くふり、焼く。
- 2 りんごは、半分すりおろし、残りの半分はさいの目切りにする。
- 3 玉ねぎはあらみじんにする。
- 4 調味料とりんご、たまねぎ、レモン汁を火にかけて、ソースを作り、1にかける。
- 5 付け合わせのとうもろこし、にんじん、ブロッコリーはゆで、柔らかくなったら仕上げにバターを入れて水分が無くなったら、4にそえる。最後にパセリをそえる。

●●○ とうふハンバーグのきのこソース



とうふをねりこんだハンバーグなのでやわらかく、ヘルシーです。きのことおろし大根の和風ソースでさっぱりと食べることができます。

◆ 材料（4人分）

- ・豚ひき肉 …… 160g
- ・とうふ …… 160g
- ・ねぎ …… 30g
- ・卵 …… 25g
- ・おろししょうが …… 3g
- ・牛乳 …… 小さじ2
- ・パン粉 …… カップ1/2
- ・しょうゆ… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・塩 …… 小さじ1/5
- ・油 …… 大さじ1

（きのこソース）

- ・だいこん …… 50g
- ・生しいたけ …… 50g
- 〈A〉・しょうゆ …… 小さじ2
- ・酢 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・水 …… 大さじ1
- ・かたくり粉 …… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 とうふはよく水切りをし、手でつぶす。
- 2 ねぎはみじん切り、大根はすりおろし、しいたけはせん切りにする。
- 3 ハンバーグの材料と調味料を合わせてこねる。4等分にして小判型に形をととのえる。
- 4 フライパンに油を入れ、両面を焼き色がつく位焼き、さらにハンバーグの中に火が通るまでふたをして焼く。
- 5 鍋にしいたけ、大根おろし、〈A〉を入れ煮立たせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 6 皿にハンバーグを盛りつけ、きのこソースをかける。

●●○ 上州豚汁



地場産物の豚肉を使用した具たくさんのおいしい食べるみそ汁です。にらが入ることで栄養価もアップし、いろどりもきれいになります。

◆ 材料（4人分）

- ・豚肉 …… 100g
- ・ごぼう …… 32g
- ・にんじん …… 80g
- ・じゃがいも …… 100g
- ・だいこん …… 100g
- ・こんにゃく …… 52g
- ・とうふ …… 160g
- ・みそ …… 大さじ3
- ・にら …… 20g
- ・ねぎ …… 52g
- ・だし汁 …… 5カップ

◆ 作り方

- 1 豚肉は2cm幅、とうふはさいの目切りにする。
- 2 こんにゃくは短冊切りにして下茹でする。
- 3 にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、じゃがいもは一口大に切る。
- 4 ねぎは小口切り、にらは3cmの長さに切る。
- 5 鍋でだしをとり、ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、こんにゃくの順に入れて煮る。
- 6 野菜が柔らかくなったら、豚肉をほぐしながら入れ、アクをとりながら火を通す。
- 7 肉に火が通ったら、とうふを入れ、煮立ったらみそを入れる。
- 8 最後ににらとねぎを加え、一煮立ちしたら火を止める。



tonton汁



前橋市の豚ときのこを使用した具だくさんの汁です。きのこをバターで炒めてから入れるので、こくと風味が出ます。

◆ 材料 (4人分)

・豚肉…………… 50g	・いんげん …… 10g
・とうふ …… 100g	・しめじ …… 25g
・油あげ …… 14g	・えのきたけ …… 15g
・すいとん …… 100g	・ねぎ…………… 15g
・ミートボール… 50g	・しょうが …… 5g
・こんにゃく …… 50g	・バター …… 5g
・だいこん …… 50g	・赤みそ …… 小さじ1
・じゃがいも …… 50g	・風味調味料… 小さじ1
・たまねぎ …… 50g	・清酒…………… 小さじ2
・にんじん …… 25g	・水…………… 3カップ
・ごぼう …… 25g	・白みそ…大さじ2と1/2

◆ 作り方

- 1 しょうがはみじん切り、ごぼう、ねぎは小口切り、たまねぎは半分にしてスライスする。
- 2 じゃがいも、こんにゃくは短冊切り、だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- 3 しめじは小房に分けえのきは2～3cmに切る。
- 4 いんげんは3～4cmに切り茹でておく。
- 5 しめじをバターで炒めておく。
- 6 鍋に水を入れ、豚肉を入れる。にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくを入れ沸騰したらあくを取る。じゃがいも、たまねぎを入れる。
- 7 野菜が柔らかくなったら、すいとん、ミートボールを入れ、再び沸騰したらねぎ、調味料を入れ、5といんげんを入れ、最後にしょうがを入れてひと煮立ちさせる。



肉じゃが



じゃがいもには、男爵(だんしゃく)、メークインなどの種類があります。肉じゃがには、だ円形ですりとしたメークインが、煮くずれしにくくおすすめです。

◆ 材料 (4人分)

・豚肉…………… 100g	・油…………… 大さじ1/2
・じゃがいも …… 340g	・風味調味料… 小さじ1
・たまねぎ …… 190g	・酒…………… 小さじ1
・にんじん …… 60g	・砂糖…大さじ1と1/2
・しらたき …… 100g	・みりん …… 大さじ1/2
・さつまあげ …… 50g	・しょうゆ …… 大さじ2
・冷凍グリーンピース… 25g	

◆ 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、芽(くぼんだ部分)を包丁の刃元を使ってとり、一口大に切り、水にさらしてザルにあげておく。
- 2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形切りにする。
- 3 しらたきは5cmの長さに切り、熱湯でさつとゆで、ザルにあげておく。
- 4 さつまあげは短冊切りにする。
- 5 鍋に油を入れ、鍋の内側にしっかり油をまわす。
- 6 豚肉を色が変わるまで炒め、にんじん、たまねぎを加え炒める。
- 7 じゃがいも、しらたき、さつまあげを加え、具の高さの半分くらいの水を加える。
- 8 風味調味料、酒、砂糖、みりん、しょうゆを加えて、煮る。
- 9 じゃがいもがやわらかく煮えたら、グリーンピースを加え、混ぜ合わせる。



赤城丼



赤城山西麓で生産されている地域銘柄豚である『赤城ポーク』を使用した豚丼です。長ねぎ、舞茸、つきこんにゃくなどの食材をふんだんに使っています。長ねぎがおいしい冬におすすめの献立です。

◆ 材料（4人分）

- ・ご飯…………… 880g
- ・油…………… 大さじ1/2
- ・豚こま肉 …… 150g
- ・にんじん …… 30g
- ・生しいたけ …… 1枚
- ・まいたけ …… 30g
- ・はくさい …… 150g
- ・つきこん …… 125g
- ・ねぎ…………… 1本
- 〈A〉・酒…………… 小さじ1
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・みりん…………… 小さじ1
- ・風味調味料 …… 小さじ1
- ・白いりごま …… 小さじ1
- ・かたくり粉 …… 小さじ1

◆ 作り方

- 1 にんじんは短冊切り。
 - 2 しいたけは、石づきをとってスライス。まいたけは、ほぐす。
 - 3 はくさいは斜め、そぎ切りにし葉と茎を分けておく。
 - 4 つきこんにゃくは、ゆがいて3cm長さのザク切り、長ねぎは斜めうす切り。
 - 5 なべにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
 - 6 にんじん、しいたけ、まいたけを加え炒め、つきこん、白菜はくさいの茎の方を加え〈A〉を加えて煮る。この時、水分が少なかったら、少し加える。
 - 7 煮えてきたら、ねぎ、はくさいの葉の部分を加えて煮る。
 - 8 味を整え、水溶きかたくり粉を加えとろみをつけ、白いりごまをふって出来上がり。
- ※香りづけにごま油を加えてもおいしいです。



ソースカツ丼



桐生の名物であるソースカツ丼は、揚げたてのカツを作りたての熱々のたれにさっと漬けると、さらに美味しさが増します。たれをたっぷり目に作ることをお勧めします。

◆ 材料（4人分）

- ・ご飯…………… 880g
- ・豚ひれ肉 …… 60g
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう …… 少々
- 〈衣〉・小麦粉…………… 大さじ4
- ・卵…………… 1個
- ・パン粉…………… カップ1
- ・揚げ油…………… 10g
- 〈A〉・しょうゆ…………… 大さじ2
- ・中濃ソース…………… 大さじ3
- ・本みりん…………… 大さじ1
- ・ざらめ…………… 大さじ1
- ・水…………… カップ1/4

◆ 作り方

- 1 豚ひれ肉は切れ込みを入れ、塩・こしょうをし、衣を付ける。（小麦粉、卵、パン粉の順）
- 2 〈A〉のしょうゆ、中濃ソース、みりん、ざらめ、水をなべに入れ、煮立たせる。
- 3 1を、180℃の油で揚げ、2のたれに漬ける。
- 4 どんぶりにご飯を盛り、あまったたれをご飯にかけ、揚げたカツを盛り付ける。

● 小麦



おすすめ POINT

主な栄養素は炭水化物です。

群馬県的小麦は、水はけのよい水田と冬のからっ風などの自然条件を活かし、水田の裏作として盛んに栽培されています。その生産量は全国第4位であり、うどんをはじめとした小麦粉を使った加工品も製造がさかんです。

また、古くからうどんなどのめん類を中心とした粉物(こなもの)がよく食べられてきたことから、本県の食文化を「粉物文化」と例えることもあります。

生産数量等

- 生産量全国順位 第4位
- 全国 674,200 t
- 群馬県 25,700 t

(平成21年農林水産統計)



一面に広がる小麦畑



冷やしうどん



高崎でとれる小麦粉で作ったうどんを使います。うどんと一緒に野菜もおいしく食べられるメニューです。

◆ 材料 (4人分)

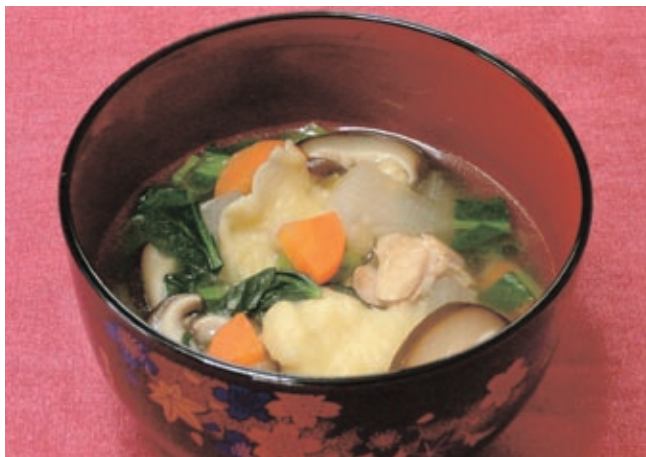
- ・高崎うどん(生) 240g
- 〈A〉・きゅうり 120g
- ・もやし 100g
- ・にんじん 50g
- ・焼き豚 40g
- 〈B〉・卵 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・油 適量
- ・ごま 大さじ1
- ・めんつゆ(ストレート) 180ml
- ・きざみのり 少々

◆ 作り方

- 1 うどんはゆでて水でしめておく。(pointゆでたうどんに少量の油をあえておくと麺がくっつきにくい)
- 2 きゅうり、にんじん、焼き豚は千切りにしておく。(にんじんは電子レンジで少し加熱すると食べやすい)
- 3 もやしはさっとゆで水で冷やす。
- 4 〈B〉で炒り卵を作る。(卵をよく溶き、砂糖と塩で調味し、細かいそぼろにする。)
- 5 フライパンでごまを炒って香りを出す。
- 6 〈A〉と〈B〉をあらかじめ和えておく
- 7 皿にゆでたうどんと6で和えたものを盛り付け、めんつゆをかけた後、刻みのりとごまをまぶす。



すいとん



群馬県は昔から小麦の生産が盛んです。郷土料理でもある「すいとん」、季節の野菜をたっぷり入れて作ってみましょう。

◆ 材料（4人分）

・鶏もも肉	50g	・こまつな	50g
・にんじん	40g	・ねぎ	40g
・だいこん	50g	・しいたけ	50g
・ごぼう	20g		
〈すいとん〉		・小麦粉	160g
		・卵	1/2個
		・水	大さじ4
・しょうゆ	大さじ1		
・みりん	大さじ1		
・かつおぶし	10g		
・水	4カップ		
・塩	小さじ1/3		

◆ 作り方

- 1 にんじん、だいこんは、5mm幅のいちよう切り、ごぼうは5mm幅の輪切り、こまつなは1.5cmの長さ切る。ねぎは3mm幅の小口切り、しいたけは5mm幅のスライスにする。
- 2 小麦粉、卵、水を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるように水の量を調節してすいとんだねを作る。
- 3 湯を沸かし、一口大の大きさにスプーンですくって湯の中に落とし入れる。すいとんが浮いてきたら水に放し、冷ましてからザルにとる。
- 4 こまつなは茹で、水で冷やし、水気を絞っておく。
- 5 かつおぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけを入れ、よく煮る。
- 6 調味料とすいとんを入れて、味がしみるように煮る。
- 7 ねぎ、小松菜を入れ、味をととのえる。



味噌煮込みうどん



藤岡市の鬼石みそを使った煮込みうどんです。野菜たっぷりでの体のあたたまるメニューです。味噌を使うことでこくがでておいしいです。

◆ 材料（4人分）

・生うどん	140g
・鶏肉	50g
・油あげ	15g
・にんじん	60g
・だいこん	60g
・ごぼう	50g
・ねぎ	20g
・ほうれんそう	20g
・しいたけ	20g
・水	3カップ
〈A〉	
・酒	小さじ1
・鬼石みそ	大さじ2
・醤油	大さじ1と1/2
・風味調味料	小さじ2

◆ 作り方

- 1 にんじん、だいこん、ごぼうはいちよう切り、しいたけはスライス、ねぎは小口切りにする。
- 2 ほうれんそうは、ゆでて、3cm幅に切る。
- 3 油あげは短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。
- 4 生うどんはゆでて水にさらす。
- 5 鍋に湯を入れ、沸騰したら鶏肉を入れ、あくをとる。
- 6 にんじん、だいこん、ごぼう、油あげを入れ、煮る。
- 7 具材が煮えたら〈A〉で調味し、うどんを入れ、煮る。
- 8 最後に、ねぎ、ほうれんそうを入れ、ひと煮立ちさせる。

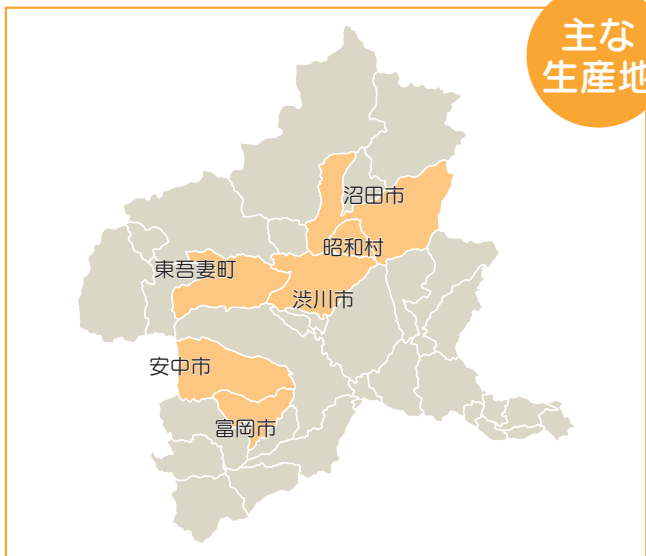
● こんにやく



おすすめ POINT

群馬県におけるこんにやくいもは、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やくは、コシや歯切れに独特の風味があります。煮物やおでんにした時の味のしみ込みがよいのが特長です。

主な生産地



生産数量等

- 収穫量全国順位 第1位 (こんにやくいも)
- 全国 66,900 t
- 群馬県 59,900 t

(平成21年農林水産統計)

●●○ こんにやくのピリ辛いため



トウバンジャンをきかせた甘辛い味つけのこんにやく料理です。はし休めの1品や、ごはんのおかずにもなります。

◆ 材料 (4人分)

- ・こんにやく 200g
- ・油 大さじ1
- 〈A〉・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・トウバンジャン 小さじ1/5

◆ 作り方

- 1 こんにやくは短冊切りにし、ゆでる。
- 2 なべに油を入れ熱し、こんにやくをよく炒め、〈A〉の調味料を入れてさらにいためる。
- 3 全体に汁気がなくなったら火を止める。

こんにやくいもの変身!

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、『黄色の仲間●』に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの『みどりの仲間■』に変身します。



こんにゃくのみそおでん



群馬県産のこんにゃくと大根を煮て、高崎みそで作った甘みそをかけました。焼きまんじゅうのみそのような味で、子どもたちも好んで食べます。

◆ 材料（4人分）

- ・だいこん …………… 約1/3本(360g)
- ・板こんにゃく …………… 1枚(320g)
- ・風味調味料 …………… 小さじ1
- ・高崎しょうゆ …………… 小さじ2
- ・水 …………… 適量
- 〈A〉・高崎みそ(赤みそ) …………… 大さじ3
- ・酒 …………… 小さじ1強
- ・砂糖 …………… 50g
- ・みりん …………… 小さじ2
- ・水(または湯) …………… 大さじ2強

◆ 作り方

- 1 だいこんは輪切りにして皮をむく。(厚さ2cmくらい)こんにゃくは三角形に切る。(1枚を4等分に切る)
- 2 なべに1のだいこんとこんにゃくを入れ、しっかりかぶるくらいの水を入れ火にかけ煮る。(1Lくらい)
- 3 だいこんがやわらかくなってきたら、一度お湯を捨て、新しく水を入れる。(かぶるくらい、800ml~1Lくらい)
- 4 沸とうしてきたら、風味調味料、しょうゆを入れ10~15分ほど煮て味をつける。
- 5 別のなべに〈A〉の甘みその調味料をすべて入れ火にかける。こげやすいのでへらなどでかき混ぜながら煮る。煮立ってきたら弱めにしてとろっとするまで煮詰める。
- 6 4のだいこんとこんにゃくをお皿に盛り付け、上から5の甘みそをかける。



こしね汁



富岡市の名産である、こんにゃく・しいたけ・ねぎを主な材料にした汁です。その頭文字をとって「こしね汁」と名付けられています。

◆ 材料（4人分）

- ・こんにゃく …… 80g
- ・しいたけ …… 4枚
- ・ねぎ …… 1本
- ・さといも …… 80g
- ・ごぼう …… 40g
- ・にんじん …… 40g
- ・油あげ …… 1枚
- ・とうふ …… 1/4丁
- ・豚肉(小間) …… 50g
- ・みそ …… 大さじ2と1/2弱
- ・風味調味料 …… 2g
- ・しょうゆ …… 小さじ1弱
- ・酒 …… 小さじ1
- ・油 …… 小さじ1/2強
- ・だし汁 …… 720ml

◆ 作り方

- 1 こんにゃくは、しき紙切りにして湯がく。ねぎは5mm幅の小口切り、しいたけは、石づきを取って5mm幅に切る。
- 2 さといもは厚さ1cmのいちよう切りにし、塩でぬめりを取る。ごぼうはささがきにし、水につけてあく抜きをする。にんじんは3mm幅のいちよう切り、油あげは5mm幅のせん切りにし、油抜きをする。とうふは1.5cm位のさいの目切りにする。
- 3 鍋に油を熱して、豚肉を炒め、色が変わったら酒を入れる。次にぼうを炒め、しんなりしたら、にんじん、さといもを入れて一緒に炒める。
- 4 3にだし汁を加え、しいたけ、こんにゃくを入れ、煮立ったらアクを取る。油あげとねぎを入れる。
- 5 野菜がやわらかくなったらとうふを入れて、みそ、しょうゆで味を整える。

◆ こい



おすすめ POINT

群馬県での鯉養殖は、明治時代に始まりました。安中・高崎地区における流水での飼育、赤城山南面での溜め池を用いた飼育が盛んに行われています。

鯉は古くは将軍家の御前料理に用いられ、祝い事には欠かせない縁起の良い魚でもあり、海の鯛、川の鯉と並び称されてきました。

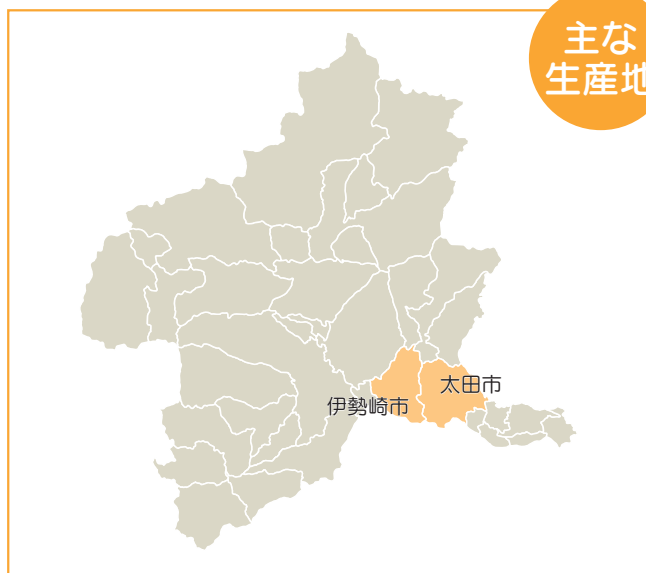
● やまのいも*



おすすめ POINT

群馬を代表する特産物のひとつです。特に太田市尾島地区の「やまといも」は全国にその名が知られています。お箸でつまめるくらいの強烈なねばりと、コクがあり、市場で人気を得ています。長期間の保存も可能なことから贈答品としても利用されています。

*「やまのいも」は、「やまといも」「ながいも」「やまのいも」等の総称です。



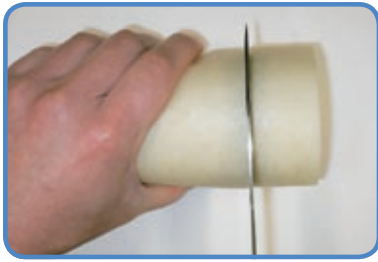
生産数量等

- 生産量全国順位 第2位
 - 全国 2,910 t
 - 群馬県 429 t
- (平成21年漁業・養殖業生産統計年報)

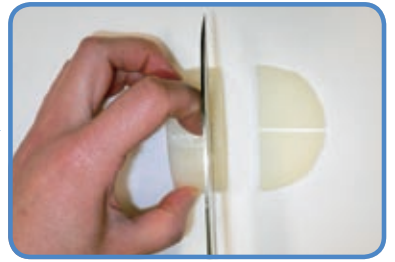
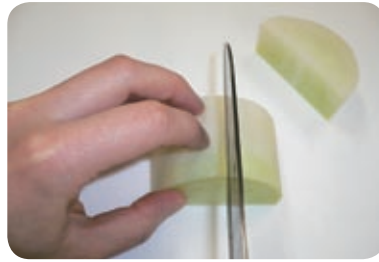
生産数量等

- 生産量全国順位 第5位
 - 全国 167,100 t
 - 群馬県 6,670 t
- (平成21年産野菜生産出荷統計)

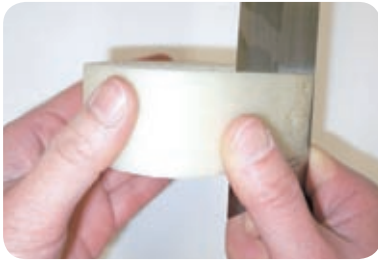
資料1 いろいろな切り方



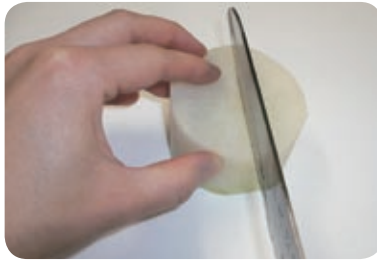
● 輪切り



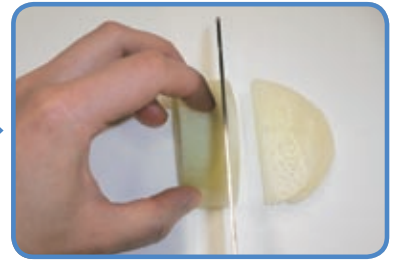
● いちょう切り



皮をむく。



縦半分に切る。



● 半月切り

いろいろな切り方をおぼえて、
自分で調理できるようになろう！



切り口を下にして、薄く切る。



● せん切り

● 小口切り



● くし形切り



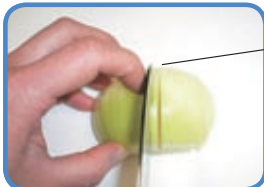
● 乱切り



● ささがき



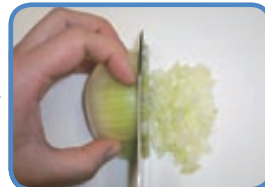
● たまねぎのみじん切り



根本を切らないようにして、
縦に細かく切り込みを入れる



横から2、3か所に
切り込みを入れる



端から細かく切る

油抜き



● 短冊(たんざく)切り



油揚げなど、油で揚げた食品を使う際は、
「油抜き」をします。お湯をかけての表面の油を
除くことで、調味料等の味をしみこみやすくし、
料理の仕上がりが油っぽくなるのを防ぎます。

資料2 食品のおよその量（目安量）

* 食品のおよその量を示しました。調理の際の参考に御活用ください。

種別	食 品	目安量	重量(g)	出典
穀類	精白米	1合(180ml)	150	1
	精白米	1カップ(200ml)	170	1
	ご飯	茶わんに軽く1杯	150	1
	食パン	6枚切り	60	1
	食パン	8枚切り	45	1
	ゆでうどん	1玉	250	1
	いも類	こんにゃく	1丁	250
しらたき		1玉	200	1
さつまいも		1個	250	1
さといも(M)		1個	40~70	2
ばれいしょ(じゃがいも)(M)		1個	130~250	2
豆・豆製品		豆腐(もめん)	1丁	270
	豆腐(絹ごし)	11×8×4cm	270	1
	油揚げ	1枚 15×8cm	20	1
	生揚げ	1枚	135	1
	野菜類	西洋かぼちゃ	1個	1,000
日本カボチャ		1個	800	1
カリフラワー(M)		1個	800~1000	2*
キャベツ		1枚	50	1
キャベツ(M)		1玉	1,100	2
きゅうり(S)		1本(19~22cm)	100	2
きゅうり(L)		1本(25cm程度)	140	2
ごぼう		10cm	50	3
ごぼう		1本	200	1
こまつな		1袋	330	2
スイートコーン(缶詰)		大さじ1	12	3
サニーレタス		1枚	20	1
しゅんぎく		1袋	220	2
青じそ		5枚	5	1
だいこん		10cm(直径8cm)	300	1
だいこん(M)		1本	900~1000	2
たまねぎ		1個	200	1
チンゲンサイ		1株	125	2*

種別	食 品	目安量	重量(g)	出典	
野菜類	トマト(M)	1個	160~200	2	
	なす(M)	1個	80~90	2	
	にんじん	10cm(直径4cm)	100	1	
	にんじん	1本	150	1	
	ねぎ	10cm	25	1	
	はくさい	1枚	100	1	
	パセリ	1本	5	1	
	パプリカ	1個	150	1	
	ピーマン(M)	1個	50~80	2	
	ブロッコリー(M)	1個	250	2*	
	ふき(促成もの50~60cm)	1束	400	2*	
	ほうれんそう(夏)	1袋	220	2	
	ほうれんそう(夏)	1束	275	2	
	ほうれんそう(冬春)	1束	330	2	
	もやし	1袋	250	1	
	レタス(M)	1個	400~500	2	
	果物類	りんご	1個	250	1
		バナナ	1本	160	1
きのこ類	えのきたけ	1袋	100	2	
	生しいたけ	1袋(ネット詰め)	100	2	
	生しいたけ	1トレ(トレ詰め)	100	2	
	なめこ	1袋(ポリ袋)	110	2	
	ひらたけ	1トレ(トレ詰め)	100	2	
	藻類	干のり(全型)	1枚	3	1
魚介類	鮭	1切れ	100	1	
	かまぼこ	1本	200	1	
	かまぼこ	厚さ5mm×2枚	15	1	
	焼きちくわ	1本	95	1	
	さつま揚げ	1枚11×7cm	75	1	
	かに風味かまぼこ	小6cm	20	1	
	削り節	1パック	3~5	3	
	しらす干し	1カップ	60	1	

種別	食 品	目安量	重量(g)	出典
肉 類	ウインナー	1本	15	1
	ボンレスハム	厚さ2mm	20	1
	ベーコン薄切り	1枚25cm	20	1
	鶏ささ身	小	25	1
卵 類	鶏卵(正味)	1個	55	1
	うずら卵(正味)	1個	10	1
乳 類	プロセスチーズ	7mm	15	1
	プロセスチーズ	1cm	20	1
	粉チーズ	小さじ1	2	1
	粉チーズ	大さじ1	6	1
	スライスチーズ	1枚	18	1
	ピザ用チーズ	1カップ	80	1

食 品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水	5	15	200
酢	5	15	200
酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みそ	6	18	230
食塩・精製塩	6	18	240
あら塩(並塩)	5	15	180
上白糖	3	9	130
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
小麦粉(強力粉)	3	9	110
かたくり粉	3	9	110
ベーキングパウダー	4	12	150
トマトケチャップ	5	15	210
ウスターソース	6	18	240
マヨネーズ	4	12	190
ごま	3	9	120
油	4	12	180
バター	4	12	180
マーガリン	4	12	180

(『調理のためのベーシックデータ第4版』女子栄養大学出版部より)

- 出典 1 『調理のためのベーシックデータ 第4版』
発行所/女子栄養大学出版部
- 2 『グッドぐんまの新鮮野菜 群馬県青果物標準出荷規格集』
群馬県青果物標準出荷規格設定協議会
*印が付いているものは、荷造方法から1個(株、束)あたりの重量を算出したもの
- 3 平成22年度群馬県学校栄養士会研究集録
『朝から元気 朝食レシピ集及び朝食指導事例集』
群馬県学校栄養士会

Pork



食肉小売品質基準による8部位の主な特徴

豚肉の部位と特徴



- 1 ネット**
ポイント
脂肪分が多く、焼肉に適しています。トントロと呼ばれているのは、この部位です。
- 2 かた**
ポイント
きめが粗く、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味が出る。シチューやポークビーンズに。
- 3 かたロース**
ポイント
きめはやや粗くかためで、コクのある濃厚な味です。カレーや焼豚、しょうが焼きなどに。すじを切つてから調理を。
- 4 ロース**
ポイント
きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪にうま味があり、トンカツ、豚しゃぶなどに。ロースハムの原料。
- 5 ヒレ**
ポイント
きめの細かい、柔らかい部位で、脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に最適です。
- 6 ばら**
ポイント
赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味なので、カレーや角煮など煮込み料理に。
- 7 もも**
ポイント
脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次ぎビタミンB1が多い。ソテーや焼き豚などに。ボンレスハムの原料です。
- 8 そととも**
ポイント
牛肉の「らんぷ」「そとも」の部位にあたり、きめが粗いので薄切りにして炒め物、角切りにして、煮込み用に。

財団法人 日本食肉消費総合センター <http://www.jmi.or.jp>
 後援：農林水産省生産局 独立行政法人農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>



資料4

掲載献立の栄養量（1人分）

掲載ページ	献立名	1人分当たり											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
					ナトリウム	カルシウム	鉄	A (レチノール当量)	B1	B2			C
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
8	えだまめサラダ	82	3.3	5.5	169	25	0.6	6	0.04	0.02	12	2.2	0.4
9	えだまめごはん	342	7.2	1.7	352	16	1.1	4	0.11	0.04	2	1.2	0.9
9	ずんだもち	205	6.9	3.2	129	32	1.5	6	0.09	0.04	5	2.9	0.3
10	ツナサラダ	69	3.2	5.1	210	20	0.2	7	0.02	0.02	17	0.8	0.5
11	キャベツのさっぱり煮	66	3.4	3.5	562	70	0.8	4	0.05	0.04	37	1.7	1.4
11	ポトフ	120	4.9	5.5	649	33	0.5	105	0.19	0.07	33	2.1	1.6
12	春キャベツのスパゲッティ	228	8.9	5.6	566	37	1	100	0.2	0.11	31	3.2	1.4
12	回鍋肉（ホイコウロウ）	116	10.6	3.7	383	57	0.8	11	0.29	0.09	25	2.4	0.8
13	家常豆腐（ジャージャンドウフ）	173	11.8	9.8	433	143	1.8	53	0.12	0.07	12	3.1	1.1
13	八宝菜（ハツポウサイ）	178	13	8.2	719	76	1.3	226	0.18	0.14	17	3.4	1.9
14	ふなきゅうり	7	0.5	0.1	166	13	0.2	11	0.01	0.01	4	0.6	0.4
15	きゅうりの甘酢漬け	21	0.6	0.1	0	17	0.2	11	0.01	0.01	5	0.9	0
15	きゅうりとキャベツの塩もみ	12	0.7	0.1	157	17	0.2	5	0.01	0.01	7	0.7	0.4
16	きゅうりのごまあえ	36	1.4	1.1	118	24	0.3	12	0.04	0.02	8	1.2	0.3
16	冷やし汁	97	4	6	959	135	2	23	0.07	0.06	7	2.4	2.3
17	鶏肉ときゅうりの辛味あえ	56	7.2	2.1	308	28	0.5	18	0.05	0.06	9	0.8	0.8
17	きゅうりいため	105	8.8	6.5	311	104	1.3	123	0.07	0.13	7	1	0.8
18	ごぼうサラダ	87	1.2	6.2	128	39	0.5	40	0.03	0.02	3	2.4	0.3
19	上州きんぴら	66	1.5	3.5	321	39	0.5	82	0.03	0.04	1	3	0.8
19	ごぼうのブラウンシチュー	173	7.5	3.7	394	41	0.7	134	0.1	0.07	13	3.5	1
20	こまつなの土佐あえ	20	1.7	1.1	145	62	0.9	82	0.04	0.03	6	1.1	0.3
21	こまつなのサラダ	60	4.1	3.5	236	51	0.8	71	0.02	0.04	10	1.2	0.6
21	こまつなとベーコンのスパゲッティ	327	15.7	6.6	613	112	2.6	225	0.31	0.21	35	4	1.5
22	いんげんのサラダ	127	2.7	9.8	668	34	0.8	25	0.06	0.09	4	1.7	1.7
23	さやいんげんのごまあえ	54	3	3.5	140	42	0.6	29	0.03	0.05	2	1	0.4
23	ブラウンシチュー	225	8.4	12.1	629	29	0.8	26	0.36	0.12	23	2.2	1.5

掲載ページ	献立名	1人分当たり											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
					ナトリウム	カルシウム	鉄	A (レチノール当量)	B1	B2			C
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
24	しゅんぎくのかき揚げ	134	3.2	6.7	102	26	0.5	114	0.04	0.05	5	1.3	0.3
25	冬至汁	125	8.2	5.3	636	72	1.1	127	0.12	0.07	7	2.6	1.7
26	三色なます	25	0.4	0.3	182	19	0.2	47	0.01	0	3	0.8	0.5
27	だいこんのそぼろ煮	150	5.9	2.9	551	36	0.8	111	0.14	0.07	16	2.9	1.4
27	切り干しだいこんの煮付け	92	3.9	3.4	439	78	1.4	60	0.05	0.06	1	2.7	1.2
28	チンゲンサイのナムル	49	2.2	3.2	216	48	0.7	65	0.02	0.03	5	0.9	0.5
29	厚揚げのオイスターソースいため	213	15.7	12.4	452	198	2.3	119	0.26	0.1	7	2.2	1.1
29	高崎丼	573	19.6	8.3	545	112	2.6	221	0.91	0.38	37	7	1.3
30	ゆでとうもろこし	92	3.6	1.7	312	3	0.8	4	0.15	0.1	8	3	0.8
31	とうもろこしごはん	421	7.3	2.4	307	10	1	66	0.5	0.05	2	1.3	0.7
31	かき揚げ	188	4	9.3	31	23	0.8	171	0.14	0.1	9	3	0.1
32	鉄火みそ	87	4.1	4	336	23	0.5	80	0.08	0.03	4	1.6	0.9
33	豚肉となすのピリ辛いため	163	10	7.3	551	88	1.3	95	0.19	0.07	6	2.7	1.4
33	夏野菜カレー	637	16.8	13.2	1331	172	2.3	403	0.62	0.21	9	4.4	3.3
34	なすのミートグラタン	196	10.8	11.8	512	83	0.8	45	0.21	0.12	5	1.9	1.3
34	シチリア風バグッティーミートソース	427	19.4	10.1	827	48	2.3	84	0.25	0.16	5	4.8	2.1
35	なすとトマトのペンネ	269	9.6	5	507	39	0.9	89	0.15	0.25	4	3	1.3
35	マーボーなす	115	7.3	6.2	343	29	0.9	13	0.22	0.11	12	2.7	0.8
36	ぐんまの野菜ナムル	33	1.7	1.3	177	41	0.9	166	0.06	0.09	13	1.6	0.4
37	にらのごまあえ	58	2.9	2.4	354	62	0.9	75	0.04	0.04	15	1.4	0.9
37	にらのみそ汁	89	5.9	2.2	630	93	1.5	125	0.05	0.06	7	2.1	1.6
38	おきりこみ	182	6.1	2.4	304	38	0.7	54	0.03	0.04	0	2.4	2.4
39	すきやき煮	244	14.9	13	787	130	1.8	103	0.14	0.17	16	3.2	2
39	ぐんまの和風カレー	670	8.7	10.4	881	78	1.2	128	0.29	0.12	23	4.4	2.2
40	ゆずはくさい	7	0.4	0.1	120	22	0.2	4	0.02	0.02	11	0.7	0.3
41	はくさいとあさりのスープ	62	3.4	3.2	512	61	3.4	80	0.04	0.04	10	1.4	1.3

掲載ページ	献立名	1人分当たり											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
					ナトリウム	カルシウム	鉄	A (レチノール 当量)	B1	B2			C
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
41	はくさいの海鮮クリーム煮	168	14	7.2	289	91	0.5	15	0.08	0.09	7	0.8	0.7
42	ふきの砂糖煮	157	0.1	0	9	10	0	1	0	0.01	1	0.3	0
43	ふきめし	431	8.3	3	43	39	1.3	1	0.06	0.04	0	1.1	1.6
43	五月汁（さつきじる）	50	3	2.3	558	49	0.8	59	0.01	0.03	5	1.2	1.3
44	花野菜サラダ	129	4.8	10.1	338	30	0.5	1	0.13	0.09	61	2.5	0.9
45	鮭とブロッコリーのみそシチュー	230	13.4	9.9	688	38	1.2	133	0.2	0.17	59	3	1.8
45	豚肉とブロッコリーのワインソース煮	143	11.5	6.2	252	20	0.7	114	0.5	0.15	22	1.7	0.6
46	グリーンサラダ	56	2.1	3.6	120	51	0.8	61	0.06	0.07	30	1.6	0.3
47	ほうれんそうの磯香あえ	42	2.2	2.1	267	34	1.1	105	0.1	0.13	15	2.3	0.7
47	鶏肉のほうれんそうソースかけ	240	14.9	17.6	216	32	0.9	94	0.05	0.16	5	0.8	0.5
48	レタススープ	62	3.9	3.1	472	29	0.7	97	0.02	0.1	2	1	1.2
49	レタスチャーハン	501	17.4	11.1	537	79	2.1	95	0.23	0.29	12	1.5	1.4
49	フォースープ	70	5.4	0.5	489	14	0.3	107	0.04	0.05	3	1.1	1.2
50	梅肉あえ	62	3.7	3.2	275	34	0.3	199	0.03	0.02	18	1.3	0.7
51	梅とひじきの混ぜご飯	406	8.2	2.5	457	50	1	9	0.03	0.03	0	1.2	0.5
51	さっぱり梅入り焼き	141	15.7	6.5	357	21	1.1	27	0.05	0.12	0	0.3	0.9
52	フルーツポンチ	103	1.2	0	7	28	0.5	7	0.03	0.02	33	1.5	0
53	大根葉ごはん	296	5.5	1	58	29	1.8	42	0.36	0.05	4	1.4	0.4
53	彩り揚げ	156	7.4	7.3	14	2.3	0.7	5	0.21	0.09	8	2	0.5
54	りんごサラダ	117	0.8	8	76	7	0.2	6	0.03	0.02	3	1.4	0.2
55	焼きりんご	109	0.2	6.2	56	3	0	40	0.02	0.01	3	1.1	0.1
55	りんごのカップケーキ	145	3.1	4.6	118	30	0.3	28	0.03	0.05	0	0.6	0.3
56	きのこシチュー	193	12.4	7	354	96	1	140	0.17	0.23	10	5.8	0.9
57	きのこけんちん汁	121	10.6	5.5	827	91	1.3	79	0.14	0.11	1	3.2	2.1
58	観音ランチ丼	456	15.3	7.5	490	189	2.5	84	0.23	0.11	10	2.5	1.2
58	花がさしいたけ	52	5.2	3	98	6	0.4	8	0.05	0.08	3	0.8	0.2

掲載ページ	献立名	1人分当たり											
		エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
					ナトリウム	カルシウム	鉄	A (レチノール 当量)	B1	B2			C
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
59	なめこのおろしあえ	20	1	0.2	186	20	0.5	0	0.04	0.05	9	1.9	0.4
60	なめこ汁	66	5.3	2.7	472	82	1.2	0	0.04	0.05	3	2.3	1.2
61	しめじごはん	405	11.8	5.4	551	28	1.4	86	0.32	0.17	0	3.3	1.4
62	まいたけごはん	396	9.7	5.6	342	33	1.5	39	0.21	0.29	1	2.6	0.8
63	まいたけうどん	410	12.4	3.7	1362	60	1.6	61	0.09	0.13	1	5.2	3.5
64	牛乳かん	98	2	1.9	21	61	0	20	0.03	0.08	15	0.6	0
65	かぼちゃミルク煮	175	3.6	4.7	61	70	0.5	373	0.09	0.17	44	3.5	0.2
65	冬野菜のクリームスープ	236	8.5	20.1	581	90	0.6	151	0.11	0.18	40	2.6	1.4
66	ポークソテーアップルソースかけ	302	20.9	17.2	231	17	0.7	183	0.95	0.24	18	2.1	0.6
67	とうふハンバーグのきのこソース	200	12.6	12.2	315	64	1.1	12	0.21	0.12	2	1.2	0.8
67	上州豚汁	148	12.9	4.5	723	97	1.7	331	0.35	0.12	15	3.2	1.8
68	tonton汁	181	9.6	6.4	906	74	1.5	48	0.09	0.07	3	2.9	2.3
68	肉じゃが	184	10.3	3.5	0.55	49	1	161	0.25	0.09	17	3.3	1.4
69	赤城丼	491	15	8.7	286	53	1.4	53	0.85	0.18	8	2.6	0.7
69	ソースカツ丼	627	25.3	9.4	634	1.8	1.6	11	0.78	0.2	1	1.8	1.7
70	冷やしうどん	320	12.5	7.6	1656	108	1.9	35	0.13	0.17	7	2.9	4.2
71	すいとん	210	9.8	2.1	472	46	1	96	0.1	0.8	4	2.9	1.2
71	味噌煮込みうどん	158	6.8	2	1212	44	0.7	105	0.03	0.06	2	2.1	2
72	こんにゃくのピリ辛いため	47	0.3	3.4	118	23	0.2	0	0	0	0	1.1	0.3
73	こんにゃくみそおでん	105	2.7	0.8	974	74	1.1	0	0.01	0.02	5	3.6	2.4
73	こしね汁	108	8.3	3.9	669	76	1.3	73	0.15	0.08	2	2.9	1.7

「お料理できたよ！」カード（初級編）

小学生に、おうちの人といっしょに挑戦して欲しい料理です。水色部分は、火を使わなくても作れる料理です。

なまえ



No.	料理名	掲載ページ	作った日
1	ふなきゅうり	14	
2	なめこのおろしあえ	59	
3	きゅうりの甘酢漬け	15	
4	ツナサラダ	10	
5	フルーツポンチ	52	
6	冷や汁	16	
7	りんごサラダ	54	
8	えだまめサラダ	8	
9	えだまめごはん	9	
10	キャベツのさっぱり煮	11	
11	きゅうりとキャベツの塩もみ	15	
12	きゅうりのごまあえ	16	
13	ごぼうサラダ	18	
14	こまつなの土佐あえ	20	
15	こまつなのサラダ	21	
16	いんげんのサラダ	22	
17	さやいんげんのごまあえ	23	
18	三色なます	26	
19	チンゲンサイのナムル	28	
20	ゆでとうもろこし	30	

No.	料理名	掲載ページ	作った日
21	とうもろこしごはん	31	
22	ぐんまの野菜ナムル	36	
23	にらのごまあえ	37	
24	ゆずはくさい	40	
25	花野菜サラダ	44	
26	グリーンサラダ	46	
27	ほうれんそうの磯香あえ	47	
28	レタススープ	48	
29	レタスチャーハン	49	
30	梅肉あえ	50	
31	焼きりんご	55	
32	りんごのカップケーキ	55	
33	まいたけごはん	62	
34	牛乳かん	64	

お料理が作れるようになった君に、金メダルをあげるよ！



「お料理できたよ！」カード（中級編）

中学生に、おうちの人と一緒にまたはひとりで挑戦して欲しい料理です。お休みの日につくってね。

名前 _____



No.	料理名	掲載ページ	作った日
1	ずんだもち	9	
2	ポトフ	11	
3	春キャベツのスパゲッティ	12	
4	回鍋肉（ホイコウロウ）	12	
5	鶏肉ときゅうりの辛味あえ	17	
6	きゅうりいため	17	
7	上州きんぴら	19	
8	ごぼうのブラウンシチュー	19	
9	冬至汁	25	
10	だいこんのそぼろ煮	27	
11	切り干しだいこんの煮付け	27	
12	厚揚げのオイスターソースいため	29	
13	高崎丼	29	
14	鉄火みそ	32	
15	豚肉となすのピリ辛いため	33	
16	夏野菜カレー	33	
17	なすのミートグラタン	34	
18	にらのみそ汁	37	
19	おきりこみ	38	
20	すきやき煮	39	
21	はくさいとあさりのスープ	41	
22	はくさいの海鮮クリーム煮	41	
23	ふきの砂糖煮	42	
24	ふきめし	43	
25	五月汁（さつきじる）	43	

No.	料理名	掲載ページ	作った日
26	フォースープ	49	
27	梅とひじきの混ぜご飯	51	
28	さっぱり梅入り焼き	51	
29	大根葉ごはん	53	
30	きのこシチュー	56	
31	きのこけんちん汁	57	
32	観音ランチ丼	58	
33	なめこ汁	60	
34	しめじごはん	61	
35	まいたけうどん	63	
36	かぼちゃミルク煮	65	
37	ポークソテーアップルソースかけ	66	
38	とうふハンバーグのきのこソース	67	
39	上州豚汁	67	
40	tonton 汁	68	
41	冷やしうどん	70	
42	すいとん	71	
43	味噌煮込みうどん	71	
44	こんにゃくのピリ辛いため	72	
45	こんにゃくみそおでん	73	

お料理が上手になった君に、
ちょっと大きな金メダルを
あげるよ！



「お料理できたよ！」カード（上級編）

上級編は、料理が上手になった君に挑戦して欲しい料理です。

いろいろな調理の技能が必要で、できあがるまで時間もかかりますが、その分、完成したときは満足感もいっぱいです。



名前

No.	料理名	掲載ページ	作った日
1	家常豆腐（ジャージャンドウフ）	13	
2	八宝菜（ハッポウサイ）	13	
3	こまつなとベーコンのスパゲッティ	21	
4	ブラウンシチュー	23	
5	しゅんぎくのかき揚げ	24	
6	かき揚げ	31	
7	シチリア風スパゲッティミートソース	34	
8	なすとトマトのペンネ	35	
9	マーボーなす	35	
10	ぐんまの和風カレー	39	

No.	料理名	掲載ページ	作った日
11	鮭とブロッコリーのみそシチュー	45	
12	豚肉とブロッコリーのワインソース煮	45	
13	鶏肉のほうれんそうソースかけ	47	
14	彩り揚げ	53	
15	花がさしいたけ	58	
16	冬野菜のクリームスープ	65	
17	肉じゃが	68	
18	赤城丼	69	
19	ソースカツどん	69	
20	こしね汁	73	

君の作ったお料理を食べに行きたいな。
頑張った君に、おっきな金メダルを
あげるよ！



〈引用・参考文献〉

平成20年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査結果報告書	群馬県教育委員会
平成22年度「ぐんまの子どもの基礎・基本習得状況調査」結果分析資料	群馬県教育委員会
ぐんま食材セレクション100	群馬県農政部蚕糸園芸課ぐんまブランド推進室
第7次改定版 学校給食必携	ぎょうせい
小学校学習指導要領解説 家庭編	文部科学省
中学校学習指導要領解説 技術・家庭編	文部科学省
食に関する指導の手引―第一次改訂版―	文部科学省
新しい技術・家庭 家庭分野	東京書籍
技術・家庭 家庭分野	開隆堂
スタンダード栄養・食物シリーズ5	
食品学―食品成分と機能性―第2版補訂久保田紀久枝・森光康次郎編	(株)東京化学同人
調理のためのベーシックデータ第4版	女子栄養大学出版部
平成21年農林水産統計	農林水産省
平成21年産野菜生産出荷統計	農林水産省
平成21年漁業・養殖業生産統計年報	農林水産省
平成21年牛乳乳製品統計	農林水産省
平成21年特用林産基礎資料	農林水産省
平成21年食肉流通統計	農林水産省
群馬県青果物標準出荷規格集	群馬県青果物標準出荷規格設定協議会

〈写真・資料等協力者〉

群馬県健康福祉部食品安全課
群馬県環境森林部林業振興課
群馬県農政部蚕糸園芸課
群馬県農政部畜産課
県内学校給食調理場
財団法人日本食肉消費総合センター
農事組合法人国府野菜本舗

作って食べよう！ぐんまの食育レシピ

～県産農産物活用学校給食献立事例集～

作成検討委員

下山 裕子 群馬県健康福祉部食品安全課食育推進係主幹
小高 佳子 群馬県農政部部蚕糸園芸課ぐんまブランド推進室主幹
阿藤 恵子 群馬県学校栄養士会長（高崎市立新町中学校栄養教諭）
小林 隆子 渋川市立子持中学校栄養教諭
野沢 弘子 高崎市立榛名中学校栄養教諭
岩井小夜子 富岡市立西中学校栄養教諭
西澤 陽子 中之条町立中之条小学校栄養教諭
根岸 仁美 昭和村立南小学校主幹栄養専門員
齋藤 孝 太田市立藪塚本町小学校栄養教諭

監修委員

笠原 賀子 桐生大学医療保健学部栄養学科長・教授
宇田川和彦 群馬県給食教育研究会長（みどり市立大間々北小学校長）
伏見 和枝 桐生市立桜木中学校教頭
藤木 聖士 伊勢崎市立宮郷中学校教諭

県教育委員会事務局

金子 博 スポーツ健康課長
須藤 正巳 スポーツ健康課補佐（学校安全・給食係長）
霜田 美幸 スポーツ健康課学校安全・給食係指導主事
島田 明子 スポーツ健康課学校安全・給食係指導主事

作って食べよう！ぐんまの食育レシピ

～県産農産物活用学校給食献立事例集～

増刷：平成25年3月

編集 群馬県教育委員会スポーツ健康課

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1

TEL 027-226-4709（直通）

（スポーツ健康課学校安全給食係）

印刷・協力 群馬県農政部蚕糸園芸課

