

# 親子で作ろう！

# 知ろう！

# 郷土食・地元食材レシピ

わからないことがありましたら、学校又は担当給食センターの栄養士までお問い合わせください。

令和4年 冬号

松本市学校給食課  
松本市学校栄養士会 発行



## ぽったりねぎぶた丼

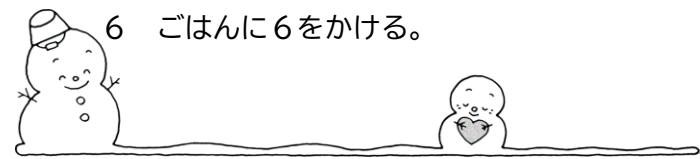
材料（おとな4人分）

材料名	分量
松本一本ねぎ	130g
しょうが	ひとかけ
たまねぎ	60g
ごぼう	30g
えのきたけ	50g
豚肉(小間切れ)	160g
つきこんにゃく	30g
油	小さじ1
★砂糖	小さじ2弱
★みりん	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1強
★酒	小さじ1強
★塩	ひとつまみ
片栗粉・水	各小さじ1強
ごはん	4膳

栄養価(1人分)	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	8.0 g
食塩相当量	0.8 g

### 作り方

- 1 松本一本ねぎはななめ切り、しょうがはみじん切り、たまねぎはうす切り、ごぼうはささがき、えのきたけは石づきを落として半分の長さに、豚肉は一口大に切る。
- 2 つきこんにゃくは塩(分量外)でもみ、水洗いをする。
- 3 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、たまねぎ、ごぼう、つきこんにゃくの順に加え炒める。
- 4 3に松本一本ねぎ、えのきたけ、★の調味料を加え、ふたをして煮る。
- 5 4の野菜から水分が出てきたら、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- 6 ごはんに6をかける。



松本一本ねぎを栽培した子ども達が給食に松本一本ねぎを出してほしいと”ぽったりねぎぶた丼”というネーミングだけ考えてくれました。それを受け取った当時の栄養士がネーミングに合った料理を考案し、毎年給食に出るようになりました。今では給食の人気メニューのひとつです。

## かぼちゃだんご

材料（おとな4人分）

材料名	分量
かぼちゃ	240g
小豆	40g
砂糖	20g
塩	少々
小麦粉	80g
水	80ml
★砂糖	小さじ2
★薄口しょうゆ	小さじ2

栄養価(1人分)	
エネルギー	195 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	0.6 g
食塩相当量	0.7 g

## 白菜と肉団子のスープ煮

材料（おとな4人分）

材料名	分量
☆豚ひき肉	60g
☆鶏ひき肉	60g
☆たまねぎ	30g
☆おろししょうが	小さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ2/3
☆塩	ひとつまみ
☆酒	小さじ1強
☆片栗粉	小さじ1強
白菜	120g
ほうれん草	40g
にんじん	40g
★薄口しょうゆ	大さじ1
★黒こしょう	少々
水	2カップ

栄養価(1人分)	
エネルギー	78 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	4.4 g
食塩相当量	0.9 g

### 作り方

- 1 小豆をよく洗い、分量外の水で柔らかくなるまで煮て、砂糖と塩をいれる。
- 2 小麦粉に水を少しずついれて混ぜ、しっとりまとまるように寝かせておく。
- 3 かぼちゃは食べやすい大きさに切り、かぶるくらいの水で煮る。
- 4 かぼちゃが煮えたら2をスプーンですくって落とし、火が通ったら1の小豆を入れて、ひと煮立ちさせる。
- 5 味をみながら★の調味料をいれ、味の調節をする。

長野県の中信地区で冬至に食べられている郷土食です。かぼちゃと小豆を煮る地域は多いですが、小麦粉で練った団子を入れるのは中信地方だけのようです。手軽に作る場合は市販のゆで小豆缶などを使用するとよいです。

### 作り方

- 1 ほうれん草はゆでて2cm位の長さに切る。たまねぎははみじん切り、白菜とにんじんは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに☆の材料をいれよく混ぜる。
- 3 鍋に水をいれ火にかけ沸騰したら、にんじんをいれる。
- 4 3に2をスプーンですくって団子を作りながらいれる。全部いれ終わったら、白菜を加えて煮る。
- 5 白菜に火が通ったら、1のほうれん草と★の調味料を加える。

夏場はレタスなど野菜は旬のものに変えて作るとよいです。肉団子をお子さんと一緒に作ると楽しいです。肉団子をお湯にいれるときは、やけどに十分気をつけてください。いったん火を止めてから肉団子を入れてもよいです。シンプルですが、ひき肉と野菜のうまみがおいしいスープ煮です。

♪過去のレシピリーフレットを松本市のHPでも公開しています♪松本市のHPトップページで「レシピリーフレット」と検索するか、こちらのQRコードへアクセスして下さい。





## おやき(野沢菜)

材料 (8個分)

材料名	分量
《 生地 》	
中力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	150ml
《 具 》	
野沢菜漬け	200g
ごま油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1 ※
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂 質	1.9 g
食塩相当量	1.1 g

## 松本一本ねぎのうす焼き

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
松本一本ねぎ (ねぎの青い部分)	50g(1/2本)
ちりめんじゃこ	20g
小麦粉	120g
水	120ml
油	小さじ1強
★みそ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★かつお節	3g
★水	適宜

栄養価(1人分)

エネルギー	141 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂 質	1.7 g
食塩相当量	0.5 g

## 作り方

- ボウルに中力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、箸でまぜながらぬるま湯を少しずつ加える。ポロポロになったらぬるま湯を加えるのをやめ、手でこねる。
- 耳たぶ位の軟らかさになったら、ラップをかけて、常温で1時間寝かせる。
- 野沢菜漬けは細かく刻んで、水につけて塩抜きをする。塩気が抜けたところで水気を絞る。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、3を入れて炒める。★の調味料を加えて炒め、8等分にしておく。具を一度冷凍してから包むと包みやすいです。
- 2の生地を8等分にし円形に回し広げる。4の具をのせて包み、閉じ目の生地をひねるようにして閉じ、閉じ目を下にしてクッキングペーパーを敷いた蒸し器に並べる。
- 蒸気の上上がった蒸し器で強火で15分蒸す。  
※しょうゆは野沢菜の塩分の様子で加減して加えてください。

おやきは古くから受け継がれてきた長野県の郷土食です。毎日の食事や農作業の合間のおやつとして食べられてきました。作り方は各家庭、地域ごとに特徴があり、灰の中で蒸し焼きにする「灰焼きおやき」、鉄板で外側を焼いてから蒸かす「焼き蒸かし」、「蒸かし」など様々です。具材も野沢菜のほか、なすやかぼちゃ、切り干し大根、ひじき、キャベツ、あんこなど、味を変えることでいろいろなおやきを楽しむことができます。

## 作り方

- 小鍋に★の調味料をいれ、加熱しながら混ぜ合わせてタレを作る。
- 松本一本ねぎは小口切りにする。
- 小麦粉、水を混ぜ、2とちりめんじゃこを加え、さっくりと混ぜる。
- フライパンに油を熱し、3を流しいれて中火で2分程焼く。この時にふたをして蒸すと良い。
- 焼き色がついたら裏返し、同じように焼く。
- 両面きつね色に焼いたら1をぬる。

古くは徳川家の祖先が信州に訪れた折に、「松本一本ねぎでもてなした」といういわれがあります。「し」の字形に曲がっているのが“松本風”。これは春先に植えた苗を夏に一度掘り起こして、手間をかけた証。甘みや柔らかさが増して太ったおいしいねぎになるのです。

栄養価(1人分)

エネルギー	188 kcal
たんぱく質	3.7 g
脂 質	3.4 g
食塩相当量	0.2 g

## ながいもきんとんのフルーツあえ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
ながいも	220g
みかん缶詰	40g
パイナップル缶詰	40g
りんご	40g
★塩	ひとつまみ
★砂糖	大さじ3弱

栄養価(1人分)

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂 質	0.2 g
食塩相当量	0.2 g

## 簡単アップルパイ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
りんご	5個
砂糖	大さじ3
バター	10g
レモン汁	小さじ2
春巻きの皮	4枚
★片栗粉	小さじ1
★水	小さじ2
☆小麦粉・水	各適量
揚げ油	適量

## りんごのフラン

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
りんご	1/2個
★砂糖	大さじ3
★水	大さじ1
☆小麦粉	15g
☆砂糖	50g
☆牛乳	200ml
☆卵	1個
☆バニラエッセンス	少々

## 作り方

- ながいもは皮をむき、1cm位の厚さに切る。
- 1を蒸し器で柔らかくなるまで蒸し、熱いうちにしっかりとぶす。
- パイナップル缶詰は一口大に、りんごは厚さ3mmのいちよう切りにする。
- 2に★の調味料をいれよく混ぜて、3とみかん缶詰をいれて軽く混ぜ合わせる。

松本市の隣の山形村はながいもがたくさん生産されています。そのながいもを使った簡単なデザートです。味も作り方もシンプルなのでお子さんと一緒に楽しく作ってみてください。果物は季節のものや、ドライフルーツなど好きな果物でアレンジ可能です。

## 作り方

- りんごは芯を取りのぞき、1角にcm切る。
- 深めの耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れる。ラップをせずに、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、バターを加えて混ぜる。もう一度電子レンジで3分加熱する。
- 電子レンジから取り出し、★の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、電子レンジですらに1分加熱しよく混ぜ、冷ましておく。
- 4を4等分に分ける。春巻きの皮で包み☆の水で溶いた小麦粉を端につけて、中身が出ないようにしっかりとめる。
- 160℃の油で皮が色づくまで揚げる。

栄養価(1人分)

エネルギー	202 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂 質	11.3 g
食塩相当量	0.1 g

松本はりんごの生産がさかんな地域です。地元のりんごを使って、お子さんと一緒に作ってみてください。

## 作り方

《りんごを煮る》

- りんごは皮をむいて薄くいちょう切りにする。
- 鍋に1と★の材料をいれ、火にかけ、柔らかくなるまで煮る。《カスタードクリームを作る》
- 耐熱ボウルに☆の小麦粉と砂糖をふるい、よく混ぜたら☆の人肌に温めた牛乳、溶いた卵をいれてさらによく混ぜる。
- 耐熱ボウルにふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 4を一度取り出しよくかき混ぜてから、さらに電子レンジで加熱し、最後にバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- アルミカップに5のカスタードクリームをしき、煮りんごを並べ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。