



# 4

## 「夏限定！ “しもつけいっぱい day” メニュー」 (下野市)



- 和風ビビンバ丼 ● 牛乳 ● にらのさっぱりナムル
- ふくべの中華風スープ ● 冷凍とちおとめのレアチーズソース



### 栄養価

1食分 (中学校)

- エネルギー……………847 kcal
- たんぱく質 ……………31.2 g
- 脂質 ……………27.2 g
- カルシウム …………… 352 mg
- 鉄……………3.6 mg
- 塩分……………2.9 g
- 食物繊維……………6.4 g

下野市は かんぴょうの  
生産量が全国一だよ！



下野市観光大使「カンビくん」

### ★給食レシピ★

#### 和風ビビンバ丼

人気メニューのビビンバを、地場産物を使って和風にアレンジしました。丼料理は早食いになりがちなので、噛みごたえのあるごぼうを入れています。塩分も控えめです。

#### 一 材 料 (約4人分)

- 油……………小さじ1
- 豆板醤 ……………小さじ1/2
- おろしにんにく……………少々
- おろししょうが……………少々
- 牛ひき肉 ……………100g
- ぶたひき肉 ……………100g
- ごぼう …………… 1/3本
- しいたけ…………… 2枚
- しらたき……………20g
- 油揚げ …………… 1/2枚
- 砂糖 ……………大さじ1と1/2
- みりん…………… 大さじ1/2
- しょうゆ ……………大さじ1と1/2
- 白ごま ……………大さじ1/2



※ 錦糸卵用  
卵 小1個  
塩 少々  
油 少々

#### ● 作り方 ●

- ① にんにくとしょうがはすりおろし、ごぼうは斜め切りにして、水にさらして灰汁(あく)を抜きます。
- ② しいたけは千切りに、しらたきはゆがいて灰汁抜きをしてから2cmに切ります。
- ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにします。
- ④ 鍋に油を引き、<sup>とろろ</sup>豆板醤を焦がさないようにいため、香りと辛味を出します。にんにく、しょうが、ひき肉を入れ、肉がパラパラになって焼き色がつくまでよくいためます。
- ⑤ ごぼうを入れてさらにいためます。しいたけ、しらたき、油揚げ、調味料を加え、汁気がなくなるまでいため、最後にいっておいいた白ごまを加えます。
- ⑥ 薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵にします。
- ⑦ ご飯の上にビビンバを盛りつけ、錦糸卵を飾ります。

## ふくべの中華風スープ

### － 材 料 － (約4人分)

- ふくべ …………… (正味) 200g  
※かんぴょうの場合……………30g
- にんじん …………… 1/2本
- 水 …………… 600cc
- ほたて貝柱水煮缶 ……………40g
- 中華スープの素 ……大さじ1/2
- 日本酒 ……………小さじ1
- 塩 ……………少々
- こしょう ……………少々
- しょうゆ ……………小さじ1
- 木綿豆腐 ……………1/4丁
- しょうが ……………少々
- ねぎ ……………1/2本
- かたくり粉 ……………大さじ1/2
- ごま油 ……………少々
- さやいんげん ……………2本

生産地ならではの！かんぴょうに加工する前の生のふくべをそのまま料理します。手に入らないときは、かんぴょうでも作れます。(かんぴょうの戻し方は2ページ参照)

### ● 作り方 ●

- ① ふくべをよく洗い、へたを切り落とします。上から包丁を入れ8等分にし、わたの部分を取り取ります。メロンを切るように皮をそぎながら落とし、実の部分を1.5cm角に切り、下ゆでしておきます。
- ② にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切りにし、しょうがはすりおろします。豆腐は1cm角のさいの目切りに小さく切って浮き実にします。
- ③ 鍋に水、ほたて水煮缶(汁ごと)、中華スープの素を入れ、下ゆでしたふくべとにんじんを入れて、中火で煮ます。ふくべが透きとおってきたら、しょうがの絞り汁、ねぎを加えて味つけし、豆腐と水溶きかたくり粉を加えます。
- ④ 鍋肌からごま油を流して香りづけし、ゆでて小口に切っておいたさやいんげんを散らします。

## 冷凍とちおとめのレアチーズソース

### － 材 料 － (約4人分)

- 冷凍とちおとめ ……………16個
- 冷凍とちおとめゼリー ……60g  
※ゼリーの代わりにいちごを増やしても可
- 冷凍とちおとめピューレ  
(水溶きしたジャムで代用可) ……大さじ2
- クリームチーズ ……………60g
- 砂糖 ……………大さじ1

冷凍とちおとめを使った冷たいチーズデザートです。真夏の暑い時期に、さっぱりと食べられます。

### ● 作り方 ●

- ① クリームチーズに砂糖を加えてよく混ぜ、分離しないようピューレを少しずつ混ぜます。
- ② 角切りにしたゼリーと冷凍のままのいちごをカップに入れ、上から①のソースをかけます。



### ～下野市のかんぴょう～

下野市は全国第1位のかんぴょうの生産地です。畑で夏の強い日差しをいっぱい浴び、4～5kgほどに大きく育ったふくべは、7月に出荷最盛期を迎えます。

かんぴょうは一般的に、食用ユウガオの実(ふくべ)をひも状にむいて乾燥させた加工品として流通しています。生のままのふくべが生産地以外に流通することはほとんどありませんが、この時期は市内直売所等で手に入ります。



### 栄養教諭からのメッセージ ～今ここでしか味わえないものを給食に～

生産地ならではの旬の食材として、加工しない生のふくべをそのまま味わうために考えた料理です。

大きめに切ったふくべを、ほたてのだしが効いたスープでじっくり煮込んで、あっさりとした素材の持ち味を生かしつつ、うま味をしみ込ませるのがポイントです。大根や冬瓜とは違う、独特のぷるぷるとした食感が楽しめます。繊維がしっかりしているので煮崩れることもありません。

毎年、この時期にしか味わうことができない、ちょっと特別なスープです。