

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。

ホームページにもレシピを掲載しています。ご覧ください。➡

[/site/kyoiku/1954.html](http://site/kyoiku/1954.html)

切り昆布となすの煮物

材料（おとな4人分）

材料名	分量	材料名	分量
かつお節	3g	いんげん	20g
水	200cc	みりん	小さじ1
ちくわ	40g	砂糖	小さじ1
細切り昆布	5g	しょうゆ	小さじ1と1/2
干し揚げ	10g	酒	小さじ1/2
じゃがいも	100g		
なす	40g		

栄養価(1人分)

エネルギー	55 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	8.0 g
食塩相当量	0.8 g



切り昆布となすの煮物

作り方

- だしをとる。鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めて、かつお節を入れる。1～2分おいて、かつお節が沈んだら、キッチンペーパーなどをしいたぎるでこす。
- なすは縦半分にしてから表面に切り込みを入れ、大きめのひと口大に切る。じゃがいもは皮をむいて大きめのひと口大に切る。いんげんは3cm位に切る。ちくわはひと口大の斜め切りにする。
- いんげんを下ゆでする。細切り昆布は水（分量外）で戻しておく。
- 鍋に1のだし汁を入れ火にかけて、適度な長さに切った細切り昆布を煮る。
- じゃがいもを入れ、火が通ったら調味料となす、干し揚げ、いんげんを入れてさらに煮る。

松本・安曇野地方でお盆に食べる精進料理で、四角い干し揚げは、この時期にだけ販売される松本ならではの食品です。倍の分量で作ると作りやすくなります。



給食にもできるよ。郷土料理は大切にしていきたいね。

たたききゅうり

材料（おとな4人分）

材料名	分量	材料名	分量
きゅうり	2本	酢	小さじ2
しょうが	少々	塩	少々
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1	白いりごま	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	1.4 g
食塩相当量	0.5 g

作り方

- きゅうりはまな板に置いて、めん棒で軽くたたいて割り、ひと口大に切る。
- しょうがはすりおろす。
- ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、冷蔵庫で30分くらい冷やす。

夏が旬のきゅうりをたくさん食べられるレシピです。小さいお子さんにはきゅうりをたたきるところをやってもらいましょう。

松本市の島立地区は特にきゅうりの栽培が盛んです。また、松本市安曇地区で栽培される「番所きゅうり」は信州の伝統野菜に認定されています。番所きゅうりの特徴は短くて太く、皮が薄くて水分が多く瑞々しいです。松本地域では他に「保平かぶ」「稲核菜」「松本一本ねぎ」が伝統野菜として認定されています。

魚となすのカレー揚げ煮

材料（おとな4人分）

材料名	分量	材料名	分量
お好みの魚	200g	たまねぎ	80g
しょうが	少々	油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2	☆しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1	☆酒	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ2	☆ケチャップ	大さじ2
なす	250g	☆カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	適量	☆砂糖	小さじ1
にんにく	ひとかけ		

栄養価(1人分)

エネルギー 208kcal
たんぱく質 13.0 g
脂 質 7.0 g
食塩相当量 1.1 g

なすが苦手なお子さんも「おいしい！！」と給食で人気のメニューです。さばや鮭、たらなどで作ってもおいしいですよ。カレー粉とケチャップの味付けが食欲をそそります。

作り方

- 1 しょうがはすりおろす。なすは一口大の乱切り、にんにくはみじん切り、たまねぎはくし切りにする。
- 2 お好みの魚は一口大に切り、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- 3 2の魚に片栗粉をまぶして170～180℃の油で揚げる。なすは素揚げする。
- 4 深めのフライパンに油を入れて火にかけ、にんにく、たまねぎを炒める。
- 5 4に☆の調味料を入れてよく混ぜる。
- 6 火を止めてから、5に揚げた魚となすを入れてよく混ぜる。

魚となすのカレー揚げ煮



この時はホキ（白身魚）を使用しました

苦手なお子さんも多いいんげんですが、おひたしなどの和風の味にマヨネーズを加えることで、食べやすくなります。ほたかいんげんは安曇野市を中心に、松本平で栽培されています。モロッコいんげんのような幅広のいんげんです。

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）をひとつまみ入れてほたかいんげんをゆでる。
- 2 水に取って冷やし、1cm幅の斜め切りにする。
- 3 ボウルに☆の調味料を加えて和える。

栄養価(1人分)

エネルギー 38kcal
たんぱく質 1.6 g
脂 質 2.7 g
食塩相当量 0.3 g



作り方

- 1 米はふつうに炊き、熱いうちにすりこぎで半つぶしにする。割りばしに巻き付け、平らに形を整えたら、両面を油をひいたフライパンでこんがりとした色が付くまで焼く。
- 2 すり鉢にピーナッツと白いりごまを入れ、よくすりつぶす。鍋に移し、☆の調味料と水を加えて火にかけ、焦がさないように練り上げる。ほどよい硬さになったら、酒を加えて混ぜる。
- 3 1に2のみそだれを付け、フライパンやトースターで焼き目をつける。（焦がさないように注意する。）

いんげんのマヨおかかあえ

材料（おとな4人分）

材料名	分量
ほたかいんげん	200g
☆しょうゆ	小さじ1弱
☆かつおぶし	3g(1パック)
☆白すりごま	小さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1

ピーナッツみそ五平もち

材料（おとな4人分）

材料名	分量	材料名	分量
米(うるち米)	2合	☆みりん	大さじ3
ピーナッツ	25g	水	大さじ2
白いりごま	大さじ2	酒	小さじ2
☆みそ	大さじ1と1/3	油	適量
☆砂糖	大さじ3	割りばし	4膳

栄養価(1人分)

エネルギー 368kcal
たんぱく質 7.9 g
脂 質 6.4 g
食塩相当量 0.8 g

長野県の中でも南信地域で食べられることが多い五平もちです。ピーナッツなしでもおいしくできますので、食べる方の好みやアレルギーなどに応じて、みたらし、きなこ、磯辺などもおすすめです。おこひる(おやつ)にぴったりの郷土料理をぜひ作ってみてください。