



### もてなしうどん (あんかけ)

ショウガの香りがきいた熱い野菜あんかけをかけていただきます。うどんを温めてから、たっぷりのあんをかけるのがポイント。きんぴらやホウレンソウのごま和えを添えてお召し上がりください。

**材料 (4人分)** 1人分545キロカロリー  
生うどん600g (4玉)、チンゲンサイ2株、油揚げ2枚、ゴボウ1/4本、ニンジン1/4本、ネギ1/2本、生シイタケ4枚、鶏ひき肉200g、酒小さじ1、おろしショウガ小さじ1/2、だし汁3カップ、砂糖5g、しょうゆ大さじ2、片栗粉大さじ1、油少々

**作り方**  
①チンゲンサイは3cm幅に切り、下ゆでしておく。油揚げは短冊切りにし、油抜きする。ゴボウはささがき、ニンジンは短冊切り、ネギは小口切り、シイタケはスライスする ②鍋に油を熱してショウガを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を入れ、酒をふる。ゴボウ・ニンジン・シイタケを加えて炒め、だし汁・油揚げを加えて煮る。火がとおったら、砂糖・しょうゆで味を調える。チンゲンサイ・ネギを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける ③うどんをゆでてどんぶりに盛り、あんをかける

### もてなし塩焼きそば



中華麺に野菜と魚介類を加え、彩りよく塩味でさっぱり仕上げています。切ったりゆでたりする作業を先にしておく、一気に仕上げるのがポイントです。夏場の食欲が落ちたときにもおすすめです。

**材料 (4人分)** 1人分479キロカロリー  
蒸し中華麺600g (4玉)、豚こま肉120g、ニンニク1かけ、イカ80g、むきエビ80g、ニンジン1/4本、タマネギ中1個、キャベツ4枚、モヤシ1袋、サヤインゲン8本、タケノコ1/4本、塩小さじ2、オイスターソース小さじ2、ごま油少々、酢小さじ1、チキンコンソメ1/2個、水80cc

**作り方**  
①ニンジン・キャベツ・タケノコは短冊切り、タマネギはスライスにする。ニンジン・サヤインゲンは下ゆでしておく ②イカ・エビは酒蒸しにしておく ③チキンコンソメは水に溶いておく ④フライパンにごま油とみじん切りにしたニンニクを入れ、香りが出たら、タマネギ・豚肉・ニンジン・タケノコ・キャベツ・モヤシを入れ炒める ⑤火がとおったら、塩・オイスターソース・酢・②・③・中華麺・サヤインゲンを入れて混ぜる

### もてなしうどん (煮込み)

寒い冬は煮込み料理が一番。空っ風の吹く日は、体を芯から温めるおきりこみ風煮込みうどんがおすすめです。大根やニンジンなどの地場産野菜をたっぷり入れ、しょうゆ味でさっぱり仕上げてあります。



**材料 (4人分)** 1人分539キロカロリー  
生うどん600g (4玉)、ニンジン1/2本、大根1/4本、生シイタケ4枚、ネギ1本、鶏肉100g、④[酒・しょうゆ各小さじ1]、チンゲンサイ1株、だし汁6カップ、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ1、うずらの卵水煮8個、⑥[砂糖・しょうゆ各大さじ1、酒・みりん各小さじ1]

**作り方**  
①シイタケはスライスに、ニンジン・大根は短冊切り、ネギは斜め薄切りにする。チンゲンサイは3cm幅に切り、下ゆでしておく ②鶏肉は一口大に切り、④で下味を付ける ③うどんはかためにゆでて水にさらし、ザルに上げる ④うずらの卵は⑥で煮る ⑤だし汁を煮立て、鶏肉を入れる。火がとおったら、ニンジン・大根・シイタケを入れて煮る。野菜が煮えたらしょうゆ・みりん・うどんを入れて煮る。ネギ・チンゲンサイを入れる ⑥器に盛り、煮卵を添える

### もてなしジャージャー麺

中華麺にキュウリの千切りを混ぜ合わせ、ピリ辛の肉みそをからめていただきます。子どもの口に合わせた味になっています。給食でも大変好評です。

**材料 (4人分)** 1人分573キロカロリー  
生中華麺600g (4玉)、豚ひき肉120g、ネギ1本、ニンジン1/3本、タケノコ1/2本、生シイタケ2枚、キュウリ1/2本、ショウガ少々、ニンニク少々、豆板醤少々、甜麺醤小さじ2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、赤みそ大さじ1/3、酒小さじ1、ごま小さじ1、片栗粉小さじ1、サラダ油小さじ2、ごま油小さじ2、水200cc

**作り方**  
①ネギ・ニンジン・タケノコ・シイタケ・ショウガ・ニンニクはみじん切り、キュウリは千切りにする ②鍋に油を熱してショウガ・ニンニク・豆板醤・ひき肉を炒める ③ネギ・ニンジン・タケノコ・シイタケを入れ、みそ・甜麺醤を加えて炒める ④水を入れ、煮立ってきたらしょうゆ・砂糖・酒を入れ、汁けが少なくなるまで煮詰める。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける ⑤ゆでた麺にごま油をからめ、上に具とキュウリをのせ、炒りごまをふりかける



※給食では高崎産小麦粉で作った中華麺を使っていますが、市販はされていません。家庭では市販の中華麺で作ってください

# 地場産の食材を使った 麺レシピができました。



市と市学校栄養士会・給食技士会は、JAたかさきと協力して、高崎産の小麦で作った麺と、地場産の食材を使った料理6品のレシピを作りました。問い合わせは、健康教育課(☎321-1294)へ。



麺の献立は子どもに大人気。各学校で少しずつアレンジして、子どもに喜んでもらえるよう工夫している



## 地域に伝わる食文化を 子どもたちに

市学校栄養士会が中心となって開発したのは、もてなしうどん(あんかけ・煮込み)、もてなしジャージャー麺、もてなしパンバンジー麺、もてなし塩焼きそば、もてなしナポリ焼きそばの6品です。高崎産の小麦を100%使用した「高崎うどん」と中華麺をベースにし、チンゲンサイなどの地場産野菜を使った麺料理です。

本市では昔から二毛作が営まれ、小麦の生産が盛んです。おきりこみやすいとん、やきもちなど、小麦粉を使った郷土料理が数多くあります。また、年中行事や来客時には、手打ちうどんと地場産野菜を使った料理でお客様をもてなしてきました。このような食文化を大切に、現代の子どもたちに引き継ぎたいという栄養士の思いから、レシピが生まれました。

## 試作を重ね給食に導入

昨年5月、市学校栄養士会の献立作成班が中心になり、市内の学校給食従事者に麺レシピを募集しました。応募されたレシピを基に、献立作成班が試作しました。分量・味・盛り付けなどを検討

## 高崎産の食材で ぜひお試しください

地場産の野菜は新鮮で、旬の味が楽しめます。太陽の光をたっぷり浴びて育つため、栄養価も高く、野菜に甘味があります。安く購入できるのも大きな魅力です。

次ページで4品のレシピを紹介いたします。おいしい高崎産の食材でぜひ作ってみてください。麺料理6品のレシピは、ホームページの市学校栄養士会のページ(<http://www.city.takasaki.gunma.jp/soshiki/ky-kenkou/eiyoshu/top.htm/>)で紹介しています。



昨年8月には給食技士が集まって試作。各学校でさらに研究を重ねた