

地元産食材と郷土料理

地域でとれた農産物を消費することは、食を支える農業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。地元産食材を使って、この冬は郷土料理の代表「のっぺ」に挑戦してみませんか？

「のっぺ」を作ってみませんか？

農家のお母さんが教えるレシピ動画より



のっぺは、里芋を中心にした様々な食材を使った煮物で県内全域で食べられています。味つけや使う食材、その切り方にいたるまで地域差、個人差があります。紹介した材料にこだわらず、彩りには絹さや・イクラなどお好みのものをどうぞ。



←農家のお母さんが教えるポイント、調理動画はこちらから

- 【作り方】**
- ① 具材を拍子木切りにする
 - ② ほうれん草・銀杏・かまぼこをのぞいた全ての材料を鍋に入れて加熱する
 - ③ ひと煮立ちしたら銀杏とかまぼこを入れて、全ての具材に火が通ったら完成
 - ④ 盛り付けて、ゆでたほうれん草を添える

【材料】8人分



今までおっくうだったけれど思ったよりも簡単にできそう。作ってみるぞー！

燕市の保育園給食や学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。



保育園給食の「のっぺ」 学校給食の「のっぺい汁」

燕産野菜でベジ足ししよう！



ベジ足し第3弾ができました。今回は次の2つの特徴がある燕産野菜を使用！

- ① 燕市で多く採れる農産物だが、小中学生に認知度の低い野菜
 カリフラワー 21.4% 春菊 26.9% 食用菊 32.3% さといも 34.4%
 (市内小学5年生・中学2年生に実施したH28食育推進アンケートより)

- ② どう調理すればいい？ワンパターンになりがちな野菜

冬菜や菊をいただいても、ゆでて食べるしか分からない (保護者の声)

子どももよろこぶ、そして簡単なレシピで解決！
 こんなにおいしい地元産！
 野菜がもっと大好きに♡

←すべてのレシピはこちらから

さっそく「作ったよ」報告が届いています！



冬菜とツナの蒸し煮

●材料
 冬菜……………300g
 ツナ缶……………1缶
 めんつゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1

- ① 冬菜は洗って2cm幅に切る
- ② フライパンに冬菜とツナ缶を汁ごと入れて、ふたをして蒸し煮にする
- ③ めんつゆとみりんを入れて、味をととのえる

さといもの明太マヨ和え

●材料
 さといも……………400g
 A: 明太マヨネーズ…大さじ2
 かつお削り節…1g
 醤油……………小さじ1/2

- ① さといもはきれいに洗って耐熱皿に入れ、ラップをして5~6分柔らかくなるまでレンジで加熱する
- ② 冷水にとって皮をむきキッチンペーパーで水気をとって、一口大に切り、Aを和える