

ふるさとの味



五穀米入りごはん 牛乳

☀️ ほうとう ☀️

さけのからあげ

ごまドレッシングサラダ

ほうとう

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ きしめん	220g	① しいたけは水で戻し、せん切りにする。
○ 豚もも肉	30g	② にんじん、かぼちゃはいちょう切り、しめじは小房にする。
○ 干しいたけ	1.5g	③ ほうれん草は、沸騰したお湯でさっとゆで、ボウルに張った冷水にさらす。水気を絞り1cm幅に切っておく。
○ 油揚げ	10g	④ 油揚げは短冊に切り、湯をかけて油抜きをする。
○ しめじ	20g	⑤ 煮干しだしを沸かし、豚もも肉を入れる。肉に火が通ったら、にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、油揚げを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
○ にんじん	20g	⑥ みそ、赤みそ、うす口醤油を入れ、きしめんを加える。
○ かぼちゃ	40g	⑦ きしめん ^{ほうとう} に火が通ったら、③を加えて仕上げる。
○ ほうれん草	50g	
○ みそ	大さじ1と小さじ1	
○ 赤みそ	大さじ1	
○ うす口醤油	小さじ1/2	
○ 煮干しだし	500mL	

ほうとう

「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺を、かぼちゃや季節の野菜とともにみそ仕立ての汁で煮込んで作ります。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれています。

奈良時代に中国から伝来したうどんの原型である「はくたく」が語源とされ、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀^{ほうとう}」と名付けられたともいわれています。