

ふるさとの味



ごはん

牛乳

おきりこみ

上州きんぴら

しそひじき

おきりこみ

※ 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	1玉	① だしをとる。(※料理の基本「だしの取り方」参照)
○ 鶏もも肉	60g	② 干しいたけは水で戻してせん切りにする。
○ 油揚げ	1/3枚 (10g)	③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 干しいたけ	小1/2個 (1g)	④ 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
○ 里芋	中1個 (40g)	⑤ 里芋はせん切り、だいこん、にんじんは2cmの短冊切りにする。
○ だいこん	1cm (50g)	⑥ 京ねぎは斜め薄切りにする。
○ にんじん	中1/6本 (20g)	⑦ 鍋にだし汁を入れ、②を加えひと煮立ちしたらあくをとり、麺と京ねぎ以外の野菜を煮えにくいものから入れて煮る。
○ 京ねぎ	中1/6本 (15g)	⑧ きしめんを入れ、調味料で味を整える。
○ みそ	大さじ2	⑨ 最後に京ねぎを加え仕上げる。
○ 上白糖	少々	
○ 食塩	少々	
○ さば削り節だし※	500mL	

おきりこみ

『おきりこみ』とは、群馬県の郷土料理で、小麦粉で作った幅広麺を野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。麺の生地を麺棒などに巻いて、包丁で切り込みを入れることから『おきりこみ』と名付けられたと言われています。

うどんは小麦粉に水と塩を加えてこねていきますが、『おきりこみ』は小麦粉に水だけを加えてこねて作ります。

2014年には「群馬の粉食文化・オキリコミ」として、群馬県の無形民俗文化財に採択されました。