

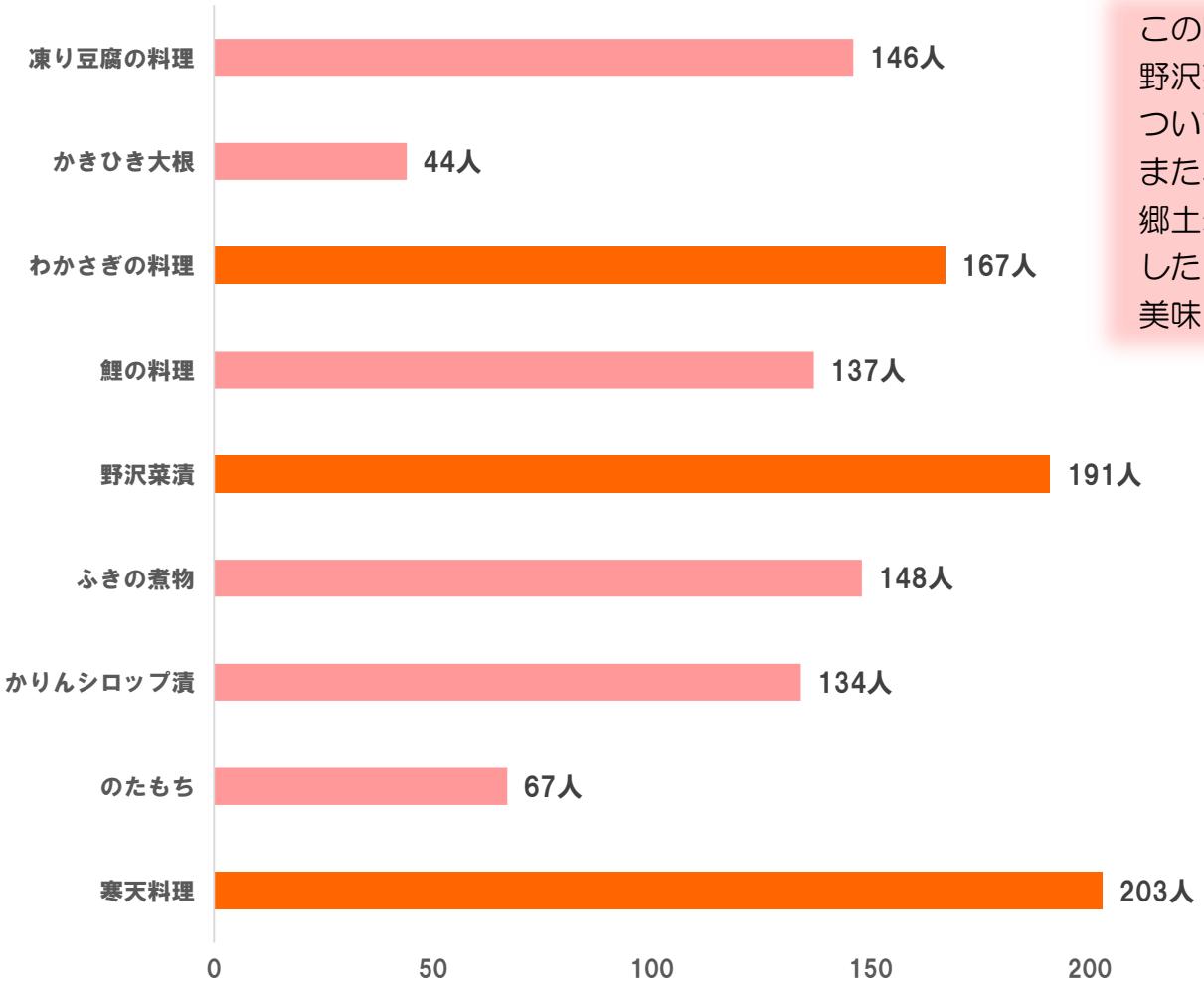


節分を過ぎ、暦の上では春を迎えますが、2月が一番寒い季節になります。

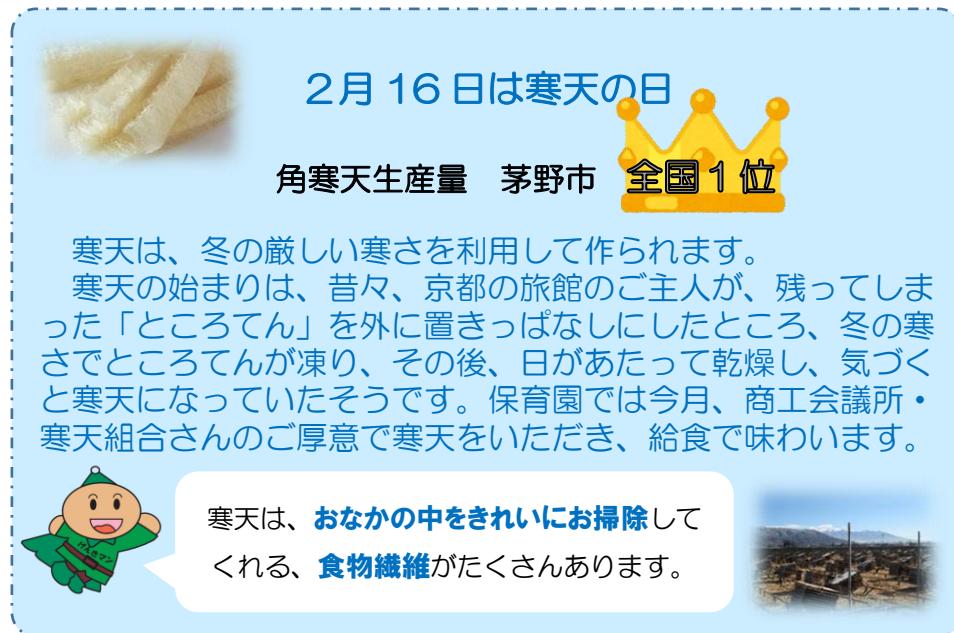
風邪などの感染予防のためにも、手洗い・うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

今月は、「食生活アンケート」でお聞きした郷土料理の認知度についてご紹介します。

茅野市の郷土料理について知っているもの教えてください



この時期生産の最盛期である寒天料理は一番認知度が高くなりました。野沢菜やわかさぎなど茅野市だけでなく、諏訪地域や長野県の特産物についても認知度が高い結果となりました。また、一番低かったのは「かきひき大根」でした。保育園の給食では、郷土料理も取り入れています。「かきひき大根」は12月の給食で提供したところ、いつもの大根とはまた違ったびらびらとした形に気付いて美味しく食べている様子でした。



おすすめ給食レシピ

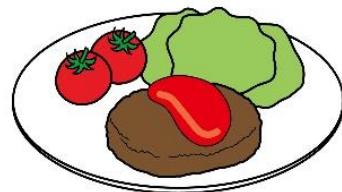
寒天入りハンバーグ

＜材料 4人分＞

豚挽肉・・・160g
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/5本
パン粉・・・20~40g
卵・・・1/2個
角寒天・・・1/3本
塩・こしょう・・・少々
プロセスチーズ・・・12g
ケチャップ・・・大さじ1
中濃ソース・・・大さじ1弱
赤ワイン・・・小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
- ② 角寒天は、洗って手でちぎる。
- ③ ボールに豚挽肉~塩・こしょうまでを加え、よくこねる。
※パン粉は、材料の水分に合わせて調整してください。
- ④ ③にチーズを加えてまぜる。
※チーズを肉だねで包んでチーズインハンバーグにするのもおすすめです。
- ⑤ ④を小判型に（空気を抜くように）丸め、真ん中をくぼませる。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひき、ハンバーグを焼く。
- ⑦ 小鍋にケチャップ・中濃ソース・赤ワインを入れ、加熱しソースを作る。



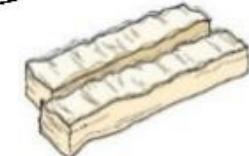
寒天は溶けてしまうので、細かくちぎらなくても大丈夫です。丸める時に寒天が外に飛び出さないように丸めるときれいに焼きあがります。



りんご寒

＜材料 4人分＞

角寒天・・・1/6本
水・・・120cc
砂糖・・・大さじ2と1/2
りんごジュース・・・120cc



保育園では少しやわらかめに仕上げるため、水分を多くしますが、水分を少なくすると、寒天本来の固めの天寄せができます。

＜作り方＞

- ① 角寒天は洗って、30分以上水に浸す。
- ② 鍋に分量の水とちぎった寒天を入れ、煮溶かす。
- ③ 寒天が溶けたら、砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ ③にりんごジュースを加え、火を止める。
- ⑤ あら熱がとれたら、型に流し入れて固める。

1人分 エネルギー 136kcal 食塩相当量 0.9g 食物繊維 1.1g

1人分 エネルギー 42kcal 食塩相当 0g 食物繊維 0.3g

担当：幼児教育課保育総務係（内線625） 曽根原