



自然のめぐみキラキラ献立



○ 献立紹介

宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富なうえ、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもたせる献立です。

〔豚肉と宮野菜いため〕

- ・ 「宮っ子ランチ」のために考えた料理です。
- ・ 豚もも肉を油で炒め、ななめ切りにしたアスパラガスと角切りのトマトを合わせて玉ねぎソースをかけて加熱します。
- ・ 玉ねぎソースは、玉ねぎとにんにくをおろし、しょうゆと酢を混ぜ合わせたもので、宇都宮の人たちに好まれる味付けです。
- ・ 宇都宮市のトマトはビニルハウスを活用しながら、年間を通して栽培されていますが、3～5月が最盛期です。
- ・ 春のトマトは、栄養が豊富で、甘みが強く、おいしいと言われています。

〔かんぴょうのごま酢あえ〕

宇都宮市の郷土料理

- ・ かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンのごま酢あえです。お酢の酸味で食欲が出るあえ物です。
- ・ かんぴょうは、ユウガオの実を細長くむいて乾燥させた物で、食物繊維やカルシウムが豊富な食べ物です。
- ・ 栃木県のかんぴょうの生産量は全国第1位です。

〔ミルクプリンいちごソース〕

- ・ 「宮っ子ランチ」のために開発した特別デザートです。
- ・ 酪農が盛んな栃木県にふさわしいミルクプリンに宇都宮産のいちご（とちおとめ）の甘酸っぱいソースがかかっています。
- ・ いちごの生産量50年以上連続で日本一を誇る栃木県でとれたおいしいいちごを使っています。

〔牛乳〕

- ・ 栃木県では、特に那須地域で酪農が盛んなため、生乳生産量は、北海道に次いで全国第2位です。
- ・ 牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。

〔春野菜のみそ汁〕

- ・ にら、旬の新玉ねぎ、新じゃがいもを入れたみそ汁で、だしのうまみも感じられる一品です。
- ・ 栃木県のにらの生産量は、全国第2位です。
- ・ 宇都宮市でもたくさん生産されていて、ビニルハウスで一年中栽培されています。
- ・ にらは、古くから薬草として利用されてきましたが、明治時代から野菜として食べられるようになりました。
- ・ 春から初夏に出回る新玉ねぎや新じゃがいもは、通常手に入るものよりもやわらかく、甘味が強いです。

〔麦入りご飯〕

- ・ お米は、宇都宮産100%のコシヒカリを使用しています。
- ・ 麦を混ぜて食物繊維やビタミンをより摂取できるようにしています。

※ 生産量の順位は、平成29年度現在のデータです。

平成30年8月に行われた「ジュニア未来議会」の提案を受けて、宇都宮市で昔から食べられてきた郷土料理を子どもたちにもっと知ってもらいたいという思いを込めて「宮っ子ランチ」に取り入れています。