令和８年 11 月 17 日（火）中学生



# 北海道をまるごと食べよう！




## ◆芋団子汁◆

芋団子汁は北海道の郷土料理です。北海道では、昔からじゃがいも作りが盛んで、今でも全国一の生産量を誇っています。芋団子は、茹でたり蒸したりしたじゃがいもをつぶして、でん粉を混ぜ、よくこねて作ります。焼いてしょうゆをつけたり、今日のように野菜たっぷりの汁物にするなどして、食べられてきました。

じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物ですが、かぜを予防するビタミン C もたっぷり含まれています。また、でん粉質にガードされたじゃがいものビタミン C は、調理（加熱）しても壊れにくいという特徴があります。



### 郷土料理

地域でとれる食べ物(地場産物)を使って、昔から食べ継がれてきた料理です。それぞれ家庭の味があり、親しまれてきました。

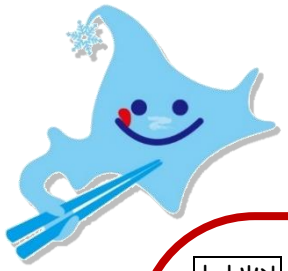



## ◆納豆手巻き◆

北海道の「すずまる大豆」を使った納豆が登場します。日本人は昔から発酵食品の納豆を食べてきました。

今日は、のりにごはんと納豆をのせ、納豆手巻きにして食べましょう。





# レシピ紹介～いもだんごじる



## 材料　４人分

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | ２０ｇ |
| 酒 | 少々 |
| じゃがいも | ２００ｇ（中１個） |
| かたくり粉 | 大さじ２ |
| 塩 | 少々 |
| にんじん | ４０ｇ（１／４本） |
| だいこん | ８０ｇ（４ｃｍ） |
| ごぼう | ３０ｇ（１／６本） |
| 長ねぎ | ４０ｇ（２０ｃｍ） |
| サラダ油 | 小さじ１ |
| しょうゆ | 大さじ１ |
| 酒 | 小さじ１ |
| 塩 | 少々 |
| だし汁 | ６００ｍＬ |

## 作り方

① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。
② ごぼうは皮をむいてささがきにして水につけておく。
③ にんじんとだいこんは皮をむき、５mm幅のいちょう切りにする。
④ 長ねぎは、はす切りにする。
⑤ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらした後、蒸す。
⑥ 蒸し上がったじゃがいもをつぶして、熱いうちに塩とかたくり粉を加減しながら入れてよく練る。
⑦ まな板の上にかたくり粉（材料記載外）をふり、⑥を直径２ｃｍ程度の棒状にのばして、８mm幅に切る。（手で丸めて作ることもできます）。
⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、にんじん、だいこんを炒め、だし汁で煮て調味料を入れる。
⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
⑩ いもだんごが浮いてきたら味をととのえて、長ねぎを入れる。



給食の人気レシピをもっと知りたい方は、
札幌市学校給食栄養士会のホームページを
ぜひご覧ください。QR コードはこちら⇒

