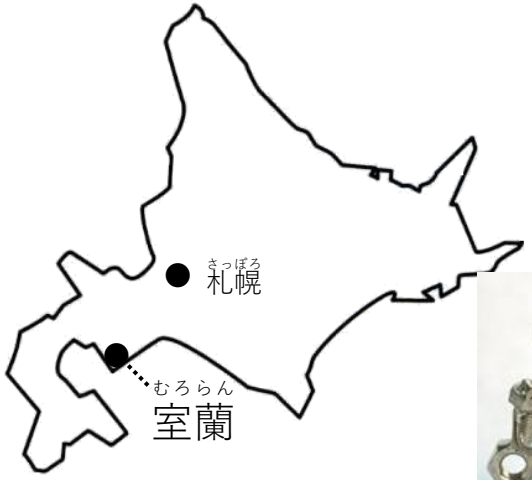
令和８年11月20日（金）　中学校

# 北海道をまるごと食べよう！

## ♦　カレーラーメン　♦






ボルタ

室蘭市は、札幌市から車で１時間３０分くらいのところにあります。人口は約７万2000人です。

鉄鋼業がさかんなので「鉄のまち」とよばれています。鉄でできた「ボルタ」という人形は、おみやげとして人気です。北海道で唯一のうずら卵の生産農場である「室蘭うずら園」があります。

カレーラーメンは、およそ60年前に室蘭で生まれた料理です。室蘭市内のラーメン店の約6割が看板メニューとしてカレーラーメンを取り入れ、広く市民に親しまれています。

北海道には「札幌のみそ」「旭川のしょうゆ」「函館のしお」など様々なラーメンがありますが、カレー味のラーメンは全国的にも珍しく、今では、室蘭市のカレーラーメンが「第４の北海道の名物ラーメン」として、定着しています。



野菜や、わかめなど具材がたっぷり入っています！



# レシピ紹介～カレーラーメン

**材料**　　**４人分**

＜スープの材料＞

| | |
|---|---|
| 鶏ガラ | 50ｇ |
| 豚骨 | 50ｇ |
| 昆布 | ５ｃｍ |
| 煮干 | ５匹 |
| 水 | 800 cc |
| 香味野菜（玉ねぎ　にんじん） | 適量 |

＜ブラウンルウの材料＞

| | |
|---|---|
| 小麦粉 | 大さじ２ |
| サラダ油 | 大さじ１ |
| カレー粉 | 小さじ１/２ |

| | |
|---|---|
| カレールウ | １かけ（約 22ｇ） |
| 醤油 | 小さじ２ |
| ウスターソース | 小さじ２/３ |
| 白みそ | 小さじ２ |
| 塩 | 小さじ２/３ |
| 黒こしょう | 少々 |
| トマトピューレ | 小さじ１ |
| りんご | ８ｇ |

| | |
|---|---|
| 生ラーメン | ４玉 |
| 豚肉 | ３０ｇ |
| 酒 | 少々 |
| しょうが | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 炒め油 | 少々 |
| メンマ | ４０ｇ |
| もやし | １/３袋 |
| にんじん | ３ｃｍ（30ｇ） |
| 玉ねぎ | 1/4 個（60ｇ） |
| 白菜 | 1/5 枚（30ｇ） |
| ほうれん草 | １株（20ｇ） |
| 長ねぎ | 1/3 本（30ｇ） |
| カットわかめ | 0.4ｇ（乾燥） |

**作り方**

① 鶏ガラ、豚骨、香味野菜でスープをとる。別に煮干・昆布でだしをとり、スープに加える。

② フライパンに油と小麦粉を入れ、こげ茶色になるまでゆっくり混ぜながら弱火で炒めてブラウンルウを作る。火を止めたら、カレー粉を入れ混ぜてなじませ、取り出しておく。

③ しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎは千切り、白菜は短冊切り（茎と葉に分ける）、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は下ゆでし、冷水にとり水気をきって小さく切る。豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。

④ 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉を入れてよく炒める。

⑤ ④の鍋にメンマ、にんじん、玉ねぎ、白菜の茎を入れて炒める。

⑥ ①のスープを入れ、りんご、Ａの調味料、②のブラウンルウ、カレールウを入れて弱火で煮る。

⑦ もやし、白菜の葉、長ねぎ、ほうれん草、わかめを入れて味を整える。

⑧ 丼にゆでたラーメンと⑦のスープを入れて出来上がり。

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食の人気レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

ＱＲコードはこちら⇒

