

# 今日の献立

☆牛乳☆……………北海道産

☆室蘭カレーラーメン☆……室蘭市生まれ。ラーメンの原料の小麦粉は北海道産。

☆いももち☆……………北海道の郷土料理

☆ぼんかん☆

## ～室蘭カレーラーメン～

室蘭の「カレーラーメン」は、40年近くの歴史があり、市内のラーメン店の約6割が看板メニューとして取り入れ市民に親しまれています。

全国的にみても珍しいカレー味のラーメンです。

北海道では「札幌みそラーメン」「函館塩ラーメン」「旭川しょうゆラーメン」「釧路しょうゆラーメン」に次いで、第5のラーメンと言われています。

〈特徴〉

- ・ 鶏ガラ、豚骨、昆布等のラーメンスープに、ブラウンルウやカレールウを加えた特徴あるスープです。
- ・ もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎなどたくさんの野菜が入っていて、少し甘めでパンチのあるカレースープに仕上がります。

## ～いももち～

冷涼な気候の北海道は、昔からじゃがいも栽培が盛んで、全国第一位の生産量です。

じゃがいもは、まだ米がほとんどとれなかった北海道の開拓当初から、ごはんのように主食として食べられていました。

このじゃがいもを使った「**いももち**」は、戦争中や食糧難の時代に主食やおやつとしてよく食べられていました。

バターで焼いたり、揚げたり、汁ものにしたり、昔から家庭で作られてきた**素朴な郷土料理**です。

給食では、油で揚げて北海道産のきなこだれをかけています。

## レシピ紹介～室蘭カレーラーメン 4人分

ラーメン	4人分
豚肉／酒	50g／大さじ1
しょうが／にんにく／油	各1かけ／小さじ1
塩メンマ／にんじん	50g／30g
もやし／玉ねぎ	100g／1／4個
ほうれん草／白菜	50g／2枚
(乾) わかめ／長ネギ	30g／10cm
小麦粉／油	各大さじ2
カレー粉／カレールウ	小さじ1／30g
しょうゆ／ウスターソース	大さじ2／大さじ1
ホールトマト(缶)／りんご	少々／1／8個
白みそ／塩／こしょう	大さじ1／各少々
スープ(鶏、豚骨、煮干し)	900ml

- ① メンマ、わかめは塩抜きする。豚肉は、酒で下味をつける
- ② にんじんはせん切り、玉ねぎは太めのせん切り、ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を切って一口大に切る。白菜は茎と葉に分けて短冊切り。りんごはすりおろす。ホールトマトはつぶす。しょうが、にんにくはみじん切り。長ネギは小口切り。
- ③ 厚手の鍋にバター・油を入れ加熱し、とけたら小麦粉とカレー粉を入れ、ゆっくり茶色になるまで炒めて、ブラウンルウを作る。
- ④ 別の鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、豚肉・メンマ・にんじん・玉ねぎ・白菜の茎の順に炒める。
- ⑤ スープを入れて煮る。
- ⑥ ホールトマト・チーズ・りんご・調味料・ブラウンルウ・カレールウを入れて、弱火で煮込む。
- ⑦ もやし・白菜の葉・長ネギ・ほうれん草、わかめを入れて味をととのえたらできあがり。

## レシピ紹介～いももち 4人分

じゃがいも／でん粉	3個／大さじ2
揚げ油	適量
砂糖／水あめ	各大さじ1
しょうゆ	小さじ2
きな粉／水	各大さじ2

- ① じゃがいもは皮をむき、蒸しやすい大きさに切り、水にさらしてから蒸す。(少量の水でゆでてでもOK)
- ② ①のじゃがいもをつぶし、熱いうちにでん粉粉を入れてよくこね。4つに分けて形を整え揚げる。(パサついていたら少量の熱湯を加える)  
\*仕上げは耳たぶの硬さ
- ③ 調味料を入れ火にかけ、きな粉を入れてたれを作る。
- ④ ②のいももちに、③のたれをかけて出来上がり。