

12月食育の日の献立 「群馬の郷土料理」 下仁田コロッケ

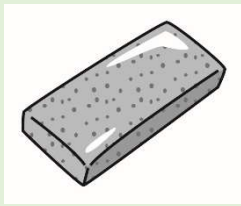
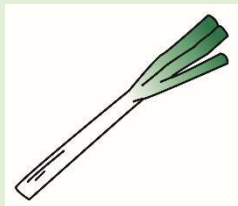
今月は、食育の日の献立で、群馬県の郷土料理「下仁田コロッケ」を紹介します。「下仁田コロッケ」は群馬県の名産品である下仁田ねぎとこんにゃくを生かすために作られたコロッケです。

下仁田ねぎの白い部分は太くて煮込むと甘みが出るのが特徴です。

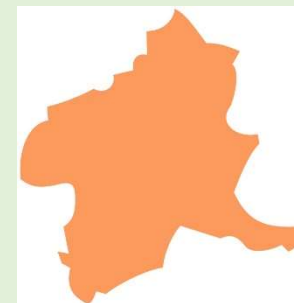
江戸時代には殿様が下仁田ねぎをほしがり、江戸に送られていたことから『殿様ねぎ』とも呼ばれていたそうです。


世界遺産に登録された『富岡製糸場』の操業開始当初、富岡製糸場を訪れた関係者への贈答品にも使われていました。また、こんにゃくは全国の生産量の97%を占めています。

下仁田ねぎとこんにゃくの食感を味わってください。



令和3年12月17日(金)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【下仁田コロッケ】		
じゃがいも	120	① じゃがいもとさといもは、一口大に切って、蒸してなめらかにつぶしておく。 ② こんにゃくは、細かく切ってボイルする。長葱は、小口切りにする。 ③ 油を熱し、豚挽き肉、こんにゃく、長ねぎを炒め、塩、こしょうを加える。 ④ ①③を混ぜ合わせて、小判型にする。 ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。 ⑥ 好みにより、ソースをかける。
さといも	80	
塩	少々	
こしょう	少々	
豚挽き肉	60	
糸こんにゃく	20	
下仁田ねぎ(長葱)	20	
サラダ油	少々	
小麦粉	20	
卵	30	
生パン粉	30	
乾燥パン粉	30	
油	適量	
中濃ソース	適量	

