



日本(山梨県)
Japan

ほうとう

(調布市飛田給小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

| | | | |
|--------|-------|------|-------|
| 冷凍ほうとう | 380 g | 厚削り | 10 g |
| 豚小間 | 50 g | 水 | 700cc |
| かぼちゃ | 100 g | 酒 | 5cc |
| ごぼう | 40 g | みりん | 5cc |
| にんじん | 50 g | 白みそ | 30 g |
| 大根 | 75 g | 赤みそ | 25 g |
| 干し椎茸 | 4 g | しょう油 | 10cc |
| 里芋 | 75 g | ねぎ | 30 g |
| 油揚げ | 30 g | 小松菜 | 50 g |
| | | ゆで塩 | 適量 |



【 作り方 】

- ①厚削りでだしを取る。
- ②かぼちゃ・だいこん・にんじん・さといもはいちょう切り, ごぼうは斜めスライス, 干しシイタケはスライス, ねぎは小口切り, 油揚げは短冊切り, 小松菜は2~3cmに切る。
- ③だしに煮えにくい野菜から入れ, 麺を入れて火を通す。
- ④最後に味噌などの調味料を入れて, 味を見て完成です。

ポイント

山梨県の山間部では米作りが難しく, 蚕を飼って絹糸を取ることで暮らしていました。蚕のえさとなる桑を作り, 桑の収穫が終わった後は, 麦を栽培しました。収穫した麦をめんにして, 季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのがほうとうです。戦国時代の武将, 武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたとも言われています。ほうとうに使う麺はうどんと違って, 平べったい麺を使います。野菜がたっぷり入っているので栄養満点です。