



このレシピで使用している県産品

つる菜うどん、いか、塩こうじ

料理の栄養価

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	3.0 g
脂質(エネルギー比率)	24 %
カルシウム	44 mg
マグネシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	69 μgRE
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	1.4 g

材料(1人分)

ベーコン(短冊切り)	5 g
いか(短冊切り)	18 g
塩こうじ	1 g
つる菜うどん(五島手延うどん) (半分の長さ)	18 g
はくさい(葉は2cm、芯は1cm切り)	10 g
こまつな(葉は2cm、芯は1cm切り)	12 g
にんじん(せん切り)	4 g
にんにく(うす切り)	0.2 g
食塩	0.3 g
バジルペースト	0.1 g
こしょう	0.03 g
粉チーズ	1 g
オリーブオイル	1 g

作り方

- 1 いかは塩こうじをまぶし、1時間おく。釜炒め作業の15分前に蒸す。(水分は廃棄)
- 2 オリーブオイルで、にんにく、ベーコンを炒め、香りをだす。
- 3 つる菜うどんをかためにゆで、流水でしめる。
- 4 ベーコンににんじんを加え、しばらく炒めてはくさい、こまつなを加える。
- 5 バジルペースト、粉チーズ、塩こしょうで味を調える。
- 6 つる菜うどんを加え、加熱する。

ひとくちメモ

「つる菜」は、江戸時代中期から食べられていたそうです。ニュージーランドで発見され、イギリスでは、ニュージーランド・スピナッチ(スピナッチは、ほうれん草のこと)と呼ばれています。ほうれん草と同じように鉄分の多い野菜です。上五島では主に海岸近くの砂地帯に自生していて、太平洋戦争中までは夏の葉物野菜として自家菜園で栽培されていた伝統野菜です。

五島塩でつくられた「塩こうじ」、健胃効果のあるつる菜の粉末を練り込んだ「つる菜うどん」、「五島産いか」で子どもたちに郷土食をより美味しく食べてもらえるよう、新メニューを共同で作成し、学校給食週間に実施しました。

給食では…



「つる菜うどんと五島いかのソテー」を使った給食献立例(小学校)

黒砂糖パン・牛乳・野菜スープ
つる菜うどんと五島いかのソテー・バナナ