

かんぴょうの炒め煮



かつて、相生市野瀬地区ではかんぴょう作りが盛んでしたが、生産者が減少し、ほとんど作られなくなっていました。そこで「食と農を守るかあちゃんず」が、伝統野菜である相生野瀬かんぴょうの復活に取り組んでいます。給食では、炒め煮にしたり卵とじにしたりして登場します。



材 料	分量 (4人分)
かんぴょう	10g
牛肉	30g
にんじん	約 1/5 本
白ねぎ	約 1/3 本
さやいんげん	2~3本
干しいたけ	1個
しょうが	1g
砂糖	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2
油	適量

＜作り方＞

- ① かんぴょうは水戻しし、2cm幅に切る。干し椎茸も水戻しし、ざく切りにする。
- ② にんじんは細切り、白ねぎは斜め切り、しょうがはみじん切り、さやいんげんは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油をひいて、牛肉・しょうがを炒める。
- ④ にんじん・干しいたけ・かんぴょう・白ねぎ・さやいんげんを入れて炒める。※火が通りにくい場合は、少量の水を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 砂糖・しょうゆで味付けをする。

