

みんなでつくろう！

# 夏休み親子料理レシピ

～座間の味 郷土料理を知ろう～



座間市学校給食研究会では、毎年夏休みに親子料理教室を開催しております。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となりましたが、ざまりん給食として秋に実施している座間の郷土食を中心に紹介します。給食でのレシピを紹介いたしますので、ご家庭でアレンジしてください。ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



## ★ 巻きずし

	1人分	4人分	《作り方》
米	75g	2合	① にんじんは短めの千切り、ごぼうはさがきにする。 ② 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。 ③ かんぴょうは1cm長さに切り、水でさっと洗い、塩(分量外)を少し入れ、塩もみする。塩を洗い流して、水で戻す。 ④ 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。 ⑤ たくあんは千切りにする。 ⑥ ほうれん草は下ゆでして、水で冷まし、水気を切ってから、2cm長さに切る。 ⑦ 炊飯器に洗った米・麦、酒、だし汁を入れ、炊く。(だし汁の量で調整して、酢飯の目盛りに合わせる) ⑧ フライパンを火にかけ、①の野菜を炒める。 ⑨ 野菜がしんなりしてきたら、③④の材料を水切りして入れる。薄口しょうゆ・砂糖・塩も加える。 ⑩ かんぴょうがやわらかくなったら、②を加え、汁気がなくなるまで炒める。 ⑪ 鍋に酢・砂糖・塩を入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。 ⑫ 炊けたごはん⑩の合わせ酢を混ぜ合わせ、さらに⑧の具・⑤のたくあん・⑥のほうれん草を入れ混ぜ合わせる。 ⑬ 混ぜごはんを手巻きのりで巻いたら「巻きずし」の完成。
麦	7g	大さじ3	
酒	0.8g	小さじ1	
だし汁	90ml	1と3/4カップ	
たくあん	5g	2枚	
ほうれん草	5g	1株	
酢	10g	大さじ2強	
砂糖	9g	大さじ4	
塩	0.3g	ひとつまみ	
にんじん	12g	1/3本	
ごぼう	12g	1/3本	
油揚げ	7g	1/2枚	
乾燥かんぴょう	1g	4g	
干しいたけ	0.7g	3g	
薄口しょうゆ	2g	小さじ1と1/2	
砂糖	3g	大さじ1と1/3	
塩	0.5g	小さじ1/3	
手巻きのり	適量	適量	

座間市の郷土料理のひとつです。昔からお祝い  
のときに「巻きずし」を食べる習慣がありました。  
花などをかたどって作ることも多いですが、給食  
では、混ぜごはんを手巻きのりで巻いて、自分で  
「巻きずし」を完成させて食べました。



## ★ さかなのごま揚げ

	1人分	4人分	《作り方》
あじ切身	1切	4切	① あじに酒と塩で下味をつける。 ② 天ぷら粉を水で溶き、白ごまも混ぜ合わせる。 ③ あじの水気をとり、②の衣をつけて、油で揚げて完成。
酒	1.2g	小さじ1	
塩	少々	ひとつまみ	
天ぷら粉	7.5g	大さじ3	
白ごま	2g	大さじ1	
揚げ油	適量	適量	

給食では神奈川県産のかま  
すを使用しましたが、他の魚  
でもおいしく作れます。



## ★ さつまいも汁

	1人分	4人分	《作り方》
さつまいも	35g	中1/2本	① さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう 切り、ねぎは小口切り、はくさいは短冊切りにする。 ② 小松菜はゆでて、水で冷まし、水気を切ってから2cm 長さに切る。 ③ 鍋に分量のだし汁を沸かし、にんじんを入れる。 ④ ひと煮立ちしたらさつまいも・はくさいを入れる。 ⑤ にんじんとさつまいもがやわらかくなったら、ねぎとこ まつなを入れる。 ⑥ 最後にみそを溶き入れ、 味を調べて完成。
にんじん	12g	1/3本	
ねぎ	12g	1/2本	
はくさい	24g	1枚	
こまつな	12g	1株	
みそ	12g	大さじ2と2/3	
だし汁	150g	3カップ	

座間市の郷土料理のひとつです。昔からさ  
つまいもがたくさんとれたので、いろいろな  
料理に使われています。給食では、野菜もみ  
そも座間市で作られたもので作りました。



## ★ トマトゼリー

	1人分	4人分	《作り方》
プチトマト	3個	12個	① プチトマトはへたをとり、網じゃくしなどにのせて、沸 騰した湯にさっとくぐらせ、冷水にとって皮をむく。 ② ①のトマトの水気をふき取り、はちみつとレモン汁をか らめて冷蔵庫で1～2時間なじませる。 ③ ②からトマトを取り出し、汁をとっておく。 ④ 鍋に粉寒天と水(トマトの汁含む)、砂糖を入れ、火にか けて沸騰させ、粉寒天と砂糖が溶けたら、火を止める。 ⑤ ②で取り出したトマトをカップに入れて、④の寒天液を 注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。
はちみつ	7g	大さじ1と1/3	
レモン汁	5g	大さじ1と1/3	
粉寒天	0.4g	小さじ3/4	
水(トマトの汁)	75cc	1と1/2カップ	
砂糖	8g	大さじ3と1/2	
カップ (120～150cc)	1個	4個	

給食のメニューではありませんが、夏におすすめのデザー  
トです。家庭で育てている方も多いと思うので、育てたプチ  
トマトで作ってみてはいかがでしょうか。

