

食改リーダー研修

7月:食育

～川口農業ブランドに認定された農産物を楽しもう～

令和3年7月14日(水)

1.優良認定(★★)じゃがいものみそポテト

材料名	4人分	8人分
じゃがいも(ワセシロ)	中4個	中8個
薄力粉	大さじ2弱	大さじ4弱
揚げ油	適量	適量
みそ	大さじ1と2分の1	大さじ3
しょうゆ	小さじ4分の3	大さじ2分の1
砂糖	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1と2分の1	大さじ3

みそポテトは秩父地方の郷土料理です。

川口で作っている麦みそを使用するとさらにおいしく仕上がります。

川口市内の学校給食でも大人気メニューです。

<作り方>

- ① 小鍋にみそ、しょうゆ、砂糖、水を入れ煮詰めてたれをつくる
- ② じゃがいもは皮をむき芽をとり乱切りにする
- ③ ②のじゃがいもの水気をよく切り薄力粉を振るう
- ④ ③のじゃがいもを160～170℃の油で火が通るまで揚げる
- ⑤ 揚げたじゃがいもに①のたれをかけて完成

ワセシロは油との相性が良いじゃがいもです。

川口農業優良認定第6号です。

2.推奨認定(★)サイダーかん～川口市バージョン～

材料名	作りやすい分量
バタフライピー浸出液	280ml
砂糖	50g
粉寒天	4g
サイダー	180ml

静岡県富士市の学校給食で人気のサイダーかんを

川口市バージョンにアレンジしました。

うまくできると炭酸のしゅわしゅわ感が残ったゼリーができます。

<作り方>

- ① バタフライピーのお茶を抽出し550ml用意する
- ② 鍋に①と粉寒天を入れ火にかけ、よく煮溶かす
- ③ 砂糖を入れてさらによく煮る
- ④ 容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる
- ⑤ 寒天の表面が薄っすら固まったらサイダーを優しく加え、そっと混ぜ合わせる(寒天液の温度が52℃くらいのタイミング)
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固めて完成

バタフライピーはタイ原産のハーブです。

ハーブティーにすることが一般的で鮮やかなブルーのお茶です。

スタバのJIMOTOフラペチーノで神奈川県と滋賀県が使っています。

レモンや炭酸などの酸を加えると紫～ピンクに色が変化します。

アントシアニンが豊富で抗酸化作用が高いと言われています。

川口農業推奨認定第19号です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
みそポテト(一人分)	161	2.9	3.5	29.6	0.9	442	11	0.6	0	0.10	0.04	28	0.9
サイダーかん(作りやす分量分)	276	0	0	72.9	4.7	3	10	0.4	0	0	0	0	0
計	437	2.9	3.5	102.5	5.6	445	21	1	0	0.1	0.04	28	0.9