

# 上越地区 上越市(名立区)の地産地消メニューと


## 上越名物スキー汁

《 献立 》

- ・古代米ご飯
- ・オータムポエムの和え物
- ・スキー汁
- ・キウイフルーツ
- ・牛乳

・いわしの梅煮

エネルギー 857kcal  
塩分 2.9g




献立名	材料(●名立区産、★上越市産)	分量 (中学校: g)	作り方
古代米ご飯	米★	100	① 米に紫黒米を加えて炊く。
	紫黒米●	5	
	水	155	
いわしの梅煮	冷凍いわし★	60	① 梅干しは種をとり、生姜は千切りにする。 ② 調味料を煮立て、生姜と梅干を加える。 ③ ②へいわしを並べて煮る。
	生姜	2	
	梅干し●	3	
	醤油	1	
	酒	2	
	砂糖	1	
オータムポエムの和え物	オータムポエム●	25	① オータムポエムは4cm幅に切る。人参は4cm程の長さの細切りにする。 ② オータムポエム、人参、もやし、ホールコーンをそれぞれボイルし、冷却する。 ③ 米サラダ油と酢、醤油でドレッシングを作る。 ④ 炒っておいた白炒りごまと全ての材料を口ドレッシングで和える。
	もやし	30	
	人参	8	
	冷凍ホールコーン	7	
	米サラダ油	1.2	
	酢	2	
	醤油	2.5	
	白炒りごま	1.5	
スキー汁	豚ばら肉★	10	① 大根と人参は短冊切り、さつまいもはいちょう切り、ごぼうと長ねぎは斜め切りにする。しいたけは4等分～6等分にする。豆腐は四角に切る。 ② つきこんにゃくは下ゆでする。 ③ だし節でだしをとり、人参、大根、ごぼう、つきこんにゃくを煮る。 ④ 豚ばら肉、しいたけ、さつまいもを加えて煮る。 ⑤ 溶いたみそ、豆腐を入れ、長ねぎを加える。
	大根●	25	
	人参	10	
	さつまいも●	30	
	豆腐	20	
	つきこんにゃく	10	
	ごぼう	10	
	しいたけ	5	
	長ねぎ●	10	
	だし節	3	
味噌	10		
キウイフルーツ	キウイフルーツ●	50	① 半分に切る
牛乳	牛乳	206(1本)	

紫黒米、梅、オータムポエム、大根、さつまいも、長ねぎ、キウイフルーツは名立区産のものを、米、いわし、もやし、豚肉は上越市産のものを使用し、地産地消に取り組んでいます。梅干しは名立中学校でとれた梅を生徒による給食委員会で加工したもので、給食に使用しています。また、梅干し作りで使用した紫蘇は手作りゆかり粉にし、これも給食でゆかり粉ご飯や、野菜のゆかり和えにも使用しています。キウイフルーツも名立中学校でとれたものです。

スキー汁はスキー発祥の地、上越を代表する料理の1つです。今から100年以上前、上越市でレルヒ少佐が日本で初めてスキー技術を伝えてから、金谷山は軍人や多くのスキー客で賑わうようになりました。その時に誕生したのがスキー汁といわれています。

スキー汁の材料には、それぞれ意味があります。大根とにんじんの短冊切りはスキー板を、豆腐は雪やあらを、長ねぎとごぼうの斜め切りはかんじきを、しいたけは蓑や笠を、つきこんにゃくはスキーのシュプールを表しています。また、レルヒ少佐が視察を行った陸軍13師団にいた鹿児島出身の将兵の考案により、さつまいもを使用するようになったといわれています。お肉は、当時うさぎの肉を使用していたそうですが、現在は主に豚肉で作ります。



