

みんなで作ろう!

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、残念ながら中止となりましたが、座間のことをもっと知ってほしいという思いから座間の郷土食を紹介します。給食のレシピを紹介しますので、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。



©座間市

★ じゃがいもの金平

	1人分	4人分	《作り方》
じゃがいも	25g	1個	
にんじん	10g	1/3本	
たまねぎ	15g	1/4個	
ごま油	0.6g	小さじ1/2	
砂糖	1.3g	小さじ1と1/2	
しょうゆ	2.5g	小さじ1と2/3	
みりん	0.6g	小さじ1/2	
一味唐辛子	0.01g	少々	
ごま	1g	小さじ1	



座間市のじゃがいもは、6月頃に収穫されます。そのじゃがいもを使った「じゃがいもの金平」は、常備菜としてどの家庭でも作られていました。

★ 油みそ

	1人分	4人分	《作り方》
なす	15g	1本	
ピーマン	5g	1個	
たまねぎ	20g	1/2個	
にんじん	10g	1/3本	
ねぎ	5g	1/3本	
しょうが	0.2g	少々	
サラダ油	1g	小さじ1	
砂糖	1.5g	小さじ2	
みそ	3g	小さじ2	
酒	0.5g	小さじ1/2	
ごま油	0.1g	少々	

夏になるとなすがたくさんとれたことから、なすを使った料理が作られていました。なすを油で炒め、みそや砂糖を入れて甘辛い味付けにします。ごはんには合うおかずです。



★ 切り干し大根の煮物

	1人分	4人分	《作り方》
切り干し大根	6g	25g	
油揚げ	6g	1枚	
にんじん	10g	1/3本	
砂糖	2.7g	小さじ1	
しょうゆ	4.5g	小さじ1	
酒	0.5g	小さじ1/2	
だし汁	10ml	40ml	



昔は、家で大根を天日干しにして切り干し大根を作っていました。その切り干し大根で煮物を作り、毎日食卓に登場していたそうです。

★ 五目すいとん

	1人分	4人分	《作り方》
小麦粉	15g	60g	
白玉粉	5g	20g	
片栗粉	2.5g	10g	
水	20g	80g	
とり肉	20g	80g	
ねぎ	5g	1/3本	
にんじん	10g	1/3本	
こまつな	8g	1株	
干しいたけ	0.5g	2g	
はくさい	25g	1枚	
だいこん	20g	3cm	
なると	5g	20g	
塩	0.5g	小さじ1/3	
しょうゆ	2.2g	小さじ1と1/2	
だし汁	90ml	360ml	

★ 石垣だんご

	1人分	4人分	《作り方》
さつまいも	25g	100g	
牛乳	20ml	80ml	
ホットケーキミックス	30g	120g	
丸型カップ	1個	4個	



座間市では、さつまいもがよくとれました。さいの目に切ったさつまいもが石垣のようにみえることから「石垣だんご」と呼ばれるようになりました。おやつにどうぞ♪