

レシピ1



## 富士宮焼きそば（2人前）

### <材料>

- 焼きそば麺：2袋 ●キャベツ：150グラム ●豚バラスライス：200グラム
- 水：80cc ●焼きそばソース：40cc ●干し桜えび：6グラム
- だし粉：適量 ●青のり：適量 ●玉子：2ヶ ●水：60cc

### <作り方>

- ①キャベツはざく切りして（手でちぎっても良い）、豚肉も食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに少しの油を入れて、熱し、豚肉をほぐしながら入れて、中火で炒めます。豚肉の赤みが全体的になかったら、キャベツを入れ、しんなりするまで炒めます。
- ③②に麺をほぐしながら入れて、水を全体に回し入れ、蓋をして弱目の中火で、3分蒸し焼きにします。
- ④蓋を取り、ソースと、干し桜エビを回し入れ、強めの中火で全体を混ぜながら炒めます。全体が混ざったら火を止めてお皿に盛ります。
- ⑤ボウルに玉子を割っておく。フライパンに薄く油を敷きあ中火で熱し玉子を入れます。
- ⑥お水をお入れて蓋をして1分蒸します。蓋を外し玉子に火が入ったら焼きそばにのせます。
- ⑦お好みでお青のり、だし粉をかけて完成!!

レシピ3



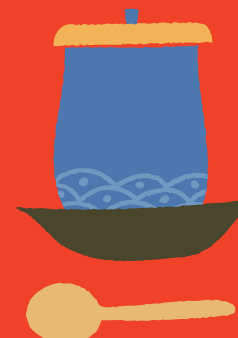
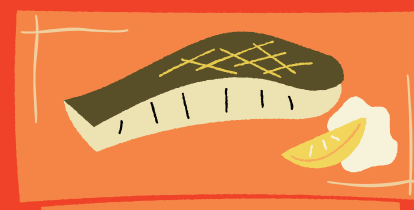
## 鍋炊きごはん（2合分）

### <材料>

- うるち米：2合 ●水：400cc

### <作り方> ※土鍋でも同じ調理になります

- ①お米は洗米し、分量の水と共に鍋に入れ平らに均し30分～1時間給水させる。
- ②鍋を強火にかけしっかり沸騰させる。
- ③沸騰したら弱火に落とし10分加熱。火を止め10分蒸らす。



# mog mog ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう!～

## 2023

episode 04

# 静岡県

「mog mog ふるさとキッチン」は、  
全国各地の子ども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、

食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト  
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>





## 🍚 静岡県のお米 🍚

『米どころ』と言えば？ 新潟・秋田・北海道といわれていますが、お米をたくさん食べている県はどこか？というとなんと！静岡県なんです。

農家が生産するお米の量よりも、消費者が消費する量が多いんです。すごいでしょ！お米が大好きな静岡県ですから、おいしいお米に対する強い探求心も持っています。

静岡県ではコシヒカリ、きぬむすめ、あいちのかおり、にこまるなどを栽培していますが、「なつしずか」というのは静岡県でしか生産されていない、静岡生まれの極早生米もあるんです。静岡県に美味しいお米はたくさんあるのでいろいろ食べてみてね！



## 🍚 静岡県の郷土料理ピックアップ 🍚

### 富士宮焼そば

一見するとフツーのやきそばと変わりませんが、一口食べればその違いは歴然。コシが強く噛み応えのある麺に、肉かすやイワシの削り粉の風味が香る独特の味わいなのが「富士宮やきそば」です。

最初は「なんだこのいつもと違う麺は」と感じた人も2度、3度と食べるうちに、コシのある麺の食感と独特の味付けが忘れられなくなりますよ。それもそのはず、一般的な焼きそば麺は「茹で麺」であるのに対し、富士宮やきそばは「蒸し麺」という製法により作られているからです。



## 🍚 静岡県の食材ピックアップ 🍚

### 富士宮のキャベツ

水稻の転作として栽培されたのをきっかけに生産量が増え、現在では富士宮地区の主要農産物となっています。

B級グルメ富士宮やきそばの具材としても親しまれています。また、加工用キャベツの生産にも取り組んでいます。

### 干し桜えび

日本でただ1ヶ所、駿河湾でしか獲れない桜えび。

春（3月下旬～6月上旬）と秋（10月下旬～12月下旬）の漁期に由比港に水揚げされた桜えびが、翌朝、蒲原の富士川河川敷に天日干しされます。桜えびでピンク色に染まった河川敷と、そこから見える富士山は季節の風物詩として親しまれています。

ちなみに「桜えび天日干し」風景を見る条件は、

- ① 前日に桜えび漁が出漁
  - ② 天日干しを行う当日が晴天
- と言われています。

