

まちだすいとんで

まちだすいとんを作ってみませんか？

まちだの野菜をまちだで食べる

町田市では、「まちだすいとん」の普及により、町田の地域の味としての伝承と町田産野菜の普及啓発、並びに野菜摂取量の増加をめざしています。

小野路の農家さんが昔から食べていたすいとんを、保健所と地域活動栄養士会の栄養士が「まちだすいとん」として、レシピとしておこしました。小野路地域では、昔から小麦を栽培しており、今でも少数ではありますが、収穫されています。

なお、「まちだすいとん」提供後、裏面の様式に必要事項を記入の上、町田市保健所保健予防課まで提出をお願い申し上げます。

まちだすいとんの特徴

1. 季節の町田産野菜を使用します。ただし、ごぼうは味が強いため使用しません。
2. 長ネギの緑色の部分まで無駄なく使い、よく炒めます。
3. すいとんは、中力粉（地粉）を使い、よくこねて、薄く引っ張ってちぎった平たい形をしています。

※町田市内で栽培されている地粉が中力粉のため、中力粉を使用します。



まちだすいとんレシピ（おわんサイズ）

※だし汁は昆布とかつお節の混合だしを使用しています。

※　　　　は調理のポイントです。

・長ネギ、豚肉、油揚げを使うのが基本のレシピです。

・野菜は、季節の町田産野菜に変えてください。

○作り方

①中力粉（地粉）に水または湯を少しずつ加えてよくこねる。

こねたら表面が乾かないようにラップ等でって30分程ねかせる。

②なすは縦半分に切り、幅1㎝の斜め切りにして水にさらす。

③大根と人参は短冊切りにする。

長ネギは幅2cmの斜め切りにする。（緑色の部分も使用する）

④豚肉を食べやすい大きさに切る。

油揚げは縦半分に切り、幅1ｃｍに切る。

⑤鍋に油を入れ熱し、豚肉、なす、長ネギを炒める。

なす、長ネギがしんなりし、カサが半分くらいになったら大根、人参を

加えてさらに炒める。

⑥なす、長ネギの形が崩れるまでよく炒めたら、

だし汁を入れてアクをとりながら具材に火が通るまで煮る。

⑦油揚げを加える。

⑧①を水につける。薄く引っ張ってちぎり

（長さ5cm、幅3cm、厚さ1mmくらい）、鍋に加えくっつかないように、

時々混ぜながら煮る。

⑨すいとんに火が通ったら、しょうゆを入れて味を調える。

○材料

（4人分・おわんサイズ）

・中力粉（地粉）　80g

・水　40ml

・豚肉薄切り　60g

・油揚げ　20g（約1枚）

・なす　100g（約1/2本）

・大根　60g

・人参　20g

・長ネギ　70g

・サラダ油　小さじ2

・だし汁　800ml

・しょうゆ　大さじ2弱

○栄養成分量（1人分）

エネルギー　172kcal

たんぱく質　7.5ｇ

脂質　6.5ｇ

炭水化物　20.3ｇ

食塩相当量　1.4g

「まちだすいとん」実施報告書

イベント用

事務局：町田市保健所保健予防課

　〒194-0021　町田市中町2-13-3

町田市保健所中町庁舎

　電　話：042-722-7996　FAX：050-3161-8634

　メール：hoken030\_02@city.machida.tokyo.jp

　　イベント等でまちだすいとんを作った際は、実施後、下記の様式に記入の上、FAXまたは郵送にて町田市保健所保健予防課へお送りください。

送り先　町田市保健所保健予防課保健栄養係　行

FAX：050-3161-8634　郵送：〒194-0021町田市中町2-13-3

|  |  |
| --- | --- |
| イベント名（団体名） |  |
| 記入者氏名 |  |
| 連絡先（電話番号） |  |
| 実施日 | 年　　　　月　　　　日 |
| 提供数 | 食 |
| 実施目的  ＊複数回答可 | □町田の地域の味としての伝承  □町田産野菜の普及啓発  □野菜摂取量の増加 |
| 実施内容  ＊該当箇所に✔してください。 | □レシピ通りに調理した  □アレンジした  　↳可能であればレシピを添付してください。 |
| 感想やご意見 |  |

※この報告書は、町田市の事業において使用するものです。その他の目的では使用いたしません。

【問い合わせ先】

町田市保健所 保健予防課 保健栄養係

〒194-0021　町田市中町2-13-3

TEL　042-722-7996

FAX　050-3161-8634