

# まちだの野菜をまちだで食べる

## まちだすいとんを作ってみませんか？



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）

- ・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。

#### ○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

#### ○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覆<sup>おお</sup>って30分程ねかせる。
- ② なすは縦半分に切り、幅1cm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。
- ⑧ ①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）、鍋に加えて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。

※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。

## 「まちだすいとん」実施報告書

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	<input type="checkbox"/> 町田の地域の味としての伝承 <input type="checkbox"/> 町田産野菜の普及啓発 <input type="checkbox"/> 野菜摂取量の増加
実施内容 * 該当箇所に✓してください。	<input type="checkbox"/> レシピ通りに調理した <input type="checkbox"/> 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