

しげただきゅうしよく

# 重忠給食

を  
召しあがれ!



## 重忠給食とは?

はたけやましげただ

令和4年3月、畠山重忠公生誕の地・深谷市畠山を学区とする川本南小学校の児童が郷土教育の一環として、学校栄養士と相談し、「重忠給食メニュー」を考案しました。各メニューは児童が社会科で学習した鎌倉時代の武士の食事や、郷土に伝わる料理、地元産の食材をもとに発案されたものです。現在では、畠山重忠公の命日である6月22日前後に、深谷市内の小中学校で「重忠給食」として出され、畠山重忠公を偲んでいます。

## 重忠給食のメニュー

しげただじる

### ① 重忠汁

畠山重忠公が「うぐいすの瀬」で石投げを好んでいたことから、石に見立てた白玉団子が入っています。味噌は、30年以上前から川本地区で製造している「重忠みそ」を使用しています。味噌の原材料の米と大豆も地元産です。

### ② さばの生姜焼き

坂東武者は、戦場で力が出せるように焼き魚を好んでいたことから、古くから日本人になじみの深いさばを使っています。

### ③ きゃべつのペペロンチーノ風

川本地区で20年以上栽培している「重忠にんにく」を使っています。(現在、生産停止中)



## 畠山重忠公ってどんなひと?

深谷市畠山出身の武将。源頼朝に従い源平合戦の頃に活躍しました。知仁勇に優れた清廉潔白な人物として知られ、「武蔵武士の鑑」と称されました。時を超えて民衆から愛され、鶴越の逆落としの逸話など、全国各地に数多くの伝説が残されています。

畠山重忠公について  
詳しくはこちら



深谷市公式HP





# 重忠給食メニュー レシピ (2人前)



畠山重忠キャラクター  
「しげたくん」©深谷市

レシピ監修：川本南小学校栄養士

## 1 重忠汁



### 材料

- ごぼう-----20g
- にんじん-----20g
- 大根-----20g
- こんにゃく-----20g
- 里芋-----30g
- ねぎ-----20g
- 小松菜-----20g
- 炒め油-----適量
- 和風だし-----ひとつまみ
- だし汁-----200ml (給食ではかつお節6g)
- 白玉粉-----25g
- 水-----25ml
- 重忠みそ-----20g (重忠みそでなくてもよい)

### 作り方

- 1 具材を切る。  
ごぼうは半月切り、にんじんと大根はいちょう切り、こんにゃくは角切り、ねぎは小口切り、小松菜は2cmの長さ、里芋は一口大の大きさにそれぞれ切る。
- 2 白玉だんごを作る。  
白玉粉に水を少しずつ加えてこねる。耳たぶ程度の固さにする。
- 3 炒め油で具材を炒める。  
ごぼう、にんじん、大根、里芋、こんにゃくの順に入れ、炒める。
- 4 だし汁を入れ、あくを取る。
- 5 具材に火が通ったら、白玉だんご、和風だしを入れ、味噌を溶く。
- 6 小松菜、ねぎを加えてひと煮たちさせ、完成。



## 2 さばの生姜焼き

### 材料

- さば-----2切れ
- ★みりん-----大さじ1
- ★こいくちしょうゆ-----大さじ1
- ★酒-----大さじ1
- ★おろししょうが-----小さじ1



### 作り方

- 1 調味料★を混ぜ合わせる。
- 2 1にさばを10分ほど漬ける。
- 3 フライパンもしくは魚焼き器で15分ほど焼いて、完成。



## 3 キャベツのペペロンチーノ風

### 材料

- 鷹の爪-----1/2本
- 重忠にんにく-----1片  
(重忠にんにくでなくてもよい)
- ベーコン-----10g
- にんじん-----10g
- キャベツ-----80g
- コーン-----10g
- ほうれん草-----10g
- オリーブオイル-----大さじ1
- ★鶏ガラスープ-----ひとつまみ
- ★塩-----ひとつまみ
- ★白こしょう-----ひとつまみ

### 作り方

- 1 具材を切る。  
鷹の爪は輪切り、にんにくはみじん切り、ベーコンとキャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ほうれん草は2cmの長さにそれぞれ切る。
- 2 オリーブオイルで鷹の爪を炒めて、鷹の爪を取り出す。
- 3 2に、にんにく、ベーコン、にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草の順番に入れ、炒める。
- 4 調味料★を入れ、味を調えて完成。

