



県栄養士会・管理栄養士  
田中 文子さん 60歳

栄養士

に聞

「まえばしtonton汁の栄養バランスは？」

たくさん具材を使って汁ごと食べるので、体にとって不足しがちな栄養素であるビタミン、ミネラル、食物繊維などいろいろな栄養素を効率よく摂取することができます。

「豚肉の良いところはどこいうところでしょうか？」

豚肉は良質タンパク質やビタミンB1の良い供給源です。豚肉と具材とうまみ成分の相乗効果やみそとの相性によって、まえばしtonton汁を一層おいしくいただくことができます。

「豚肉以外にもたくさんの具材を入れますが良い点は？」

具材をたくさん入れるとうまみが増して薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。



給食でも人気メニューです

を作る。地粉を分量の水で溶き、塩とゴマを少々入れて練る。手に打ち粉をしながら小さく丸めて、湯がく。火が通ったら汁の鍋に移す。

⑥中火から弱火で煮る。具材に火が通ったら出来上がり。器具に盛って好みでミョウガや七味唐辛子を入れる。

今回、豚肉とジャガイモやサトイモ、ネギなどの野菜は群馬県産の物を使用しました。ショウガが入っているため食べた後はとても体が温まりました。

「食育」にも「まえばしtonton汁」

まえばしtonton汁は、たくさん具材が使われているので、家庭によってアレンジすることが出来ます。家族みんなで具材や味を考えてみたり、実際に作ってみたりすることで、食育にもつながります。パリエーションをつけやすいので、この機会に各家庭でオリジナルのtonton汁作りをチャレンジしてみてください。

まえばしtonton汁の材料(4~5人分)	
豚バラ肉	100g
タマネギ	100g(1個)
ジャガイモ	100g(1個)
サトイモ	100g(2個)
ニンジン	50g(1/2本)
ゴボウ	50g(1/4本)
キノコ類	200g
ネギ	25g(1/4本)
ショウガ	25g(1/2本)
厚揚げ	1/4丁
こんにゃく	60g(1/4丁)
ねじっこ	50g(地粉30g、水20cc、塩・ゴマ少々)
だし汁	1ℓ
合わせみそ	65g(白みそ60g、赤地みそ5g)
バター	適量
七味唐辛子	適量
ミョウガ	小2粒
インゲン	3本

「これから寒い季節ですが食事などについてアドバイスを。」

食事は、主食・主菜に、野菜類をしっかり取れる副菜をそろえて、楽しく、おいしく食べたいものですね。まえばしtonton汁は季節の食材や家にある食材なども上手に取り入れて調理すると、味にも変化が出て、一層おいしくいただけます。ショウガも入って、体を温めてくれるので寒い時期にはお薦めのメニューです。

ぜひ、家庭で作ってみてはいかがでしょう。



「取材を終えて」

今回初めてまえばしtonton汁を作りました。うまく作れるか心配だったので、豚肉と野菜のうま味たっぷりの健康的なまえばしtonton汁が出来ました。今度はオリジナルレシピを考えて挑戦してみたいと思います。

# まえばしtonton汁

## 作ってみませんか?

### 家で気軽にチャレンジ



今回は、寒いときに最適で体が温まる栄養満点の前橋の新名物を紹介します。豚肉を生かしたオリジナルの豚汁「まえばしtonton汁」を実際に作って食べてみました。

担当は市民編集委員 木塚・五明。

問い合わせは 観光課 ☎210-2189



「まえばしtonton汁とは」

本市の名物料理づくりの環境で料理のプロ11人が知恵を出し合い考案した「前橋オリジナル」の豚汁で次のような特徴があります。

- ①県産の豚肉や野菜を使って具たくさん。
- ②キノコをバターで炒めてから入れるため、味がまろやか。
- ③白みそと赤みその合わせみそ。

④「ねじっこ」という「すいとん」のような物や「豚のつみれ」が入っている。

⑤具たくさんさんの割りにカロリーが低く、1日に必要な食物繊維の3分の1を摂取できるそうす。

「わたしたちが作ってみました」

木塚と五明が次の手順で作ってみました。

- ①豚肉の薄切りを食べやすい大きさに切り、熱湯でサッとゆでこぼし、冷水にとる。
- ②野菜類やこんにゃく、厚揚げを食べやすい大きさに切る。根菜とこんにゃくをゆでる。
- ③キノコをバターで炒める。5人分を作るのであればバター15gくらいが目安。
- ④鍋にだし汁を入れ、合わせみそを溶く。
- ⑤具材と炒めたキノコを入れて煮る。この間に「ねじっこ」