



きよさと焼

文化祭デビュー!!

きよさと焼ってなあに？

清里特産のえだ豆と玉ねぎを入れたお好み焼き!! 生地はいろいろな物が入っていて、栄養バランスも満点。家庭でも手軽にできる新しい料理です。「群馬は粉の文化、日本一」まさに清里の郷土料理です。

文化祭では地産地消の考えから、えだ豆、玉ねぎと共に上州黒豚を使い、食材その物のうまみで食べてもらえるよう工夫しました。

おいしい野菜が身近にある恵まれた清里でこの食文化を子供達にも伝えて行きたいと考えています。「きよさと焼」がいつの日か郷土料理となり、子供達にとって「ふるさとの味」になるといいナ...

材料(26cmフライパン1枚分)

小麦粉	70g
だし汁	70cc
卵	1個
長芋	20g
にぼし粉	小さじ2
塩	少々
えだ豆(豆のみ)	50g
玉ねぎ	30g
キャベツ	70g
豚バラ肉	3枚
(下味・根しょうが、コシヨウ、酒)	
紅しょうが	適量
かつおぶし	"
青のり	"

上にのせるもの

分量は目安。具材のえだ豆、玉ねぎを中心に、何を加えてもOK

ソースなしでも食べられるワケ

えだ豆はやっぱり塩味が合う。生地に塩を加え、えだ豆の味を生かして、サッパリと。好みで、ソースやたれをかけても。

素材にこだわったきよさと焼



作り方

小麦粉をだし汁で溶き、次に溶き卵と長芋のすりおろしを入れ、なめらかになるまで良く混ぜる。更に、にぼし粉、塩、ゆでてサヤから出したえだ豆、荒みじんに切った玉ねぎ、キャベツのせん切りを混ぜ入れる。豚バラ肉は、臭味を消すために根しょうがとコシヨウで、また肉をやわらかくするために、料理酒で下味をつけておく。フライパンまたはホットプレートに油を引く。の生地を広げ、その上に の豚バラ肉、紅しょうがをのせ、青のり、かつおぶしを振る。ふたをして中火～弱火でじっくり焼き、裏返して豚肉、生地に火が通ったらできあがり。





文化祭で

きよさと焼を食べて・・・

感想をいただきました

- ・豚肉がカリッとして、とてもおいしかった。
- ・ソースなしでも味があっておいしかった。
- ・うす味で味にインパクトがない。ソースやマヨネーズを付けて食べたい。
- ・見た目より多くの野菜が入っていて、玉ねぎの嫌いな子でも食べられて良いと思った。
- ・温かいうちはおいしいが、冷めるとおいしくない
- ・ジャパニーズピザとして栄養満点でいい発想。
- ・いろいろバリエーションがあると良い。
カレー味、ホットチリ味、しそ、ゆずなど。
- ・ビールのおつまみに、枝豆だけでなくボリュームがあつていい。



朝市 (地元野菜販売市)

清里に住む非農家の方々から、地元の新鮮な野菜を購入したいという声がありました。

どのように展開して行くのが良いか、意見を聞かせて下さい。

- ・ 専業農家の方
- ・ 家庭菜園の中から供給して下さる方
- ・ 消費者の方

それぞれの立場から具体的な意見を
よろしくをお願いします。



「そば打ち講習会」が 開催されます

この講習会は、講師の松岡さんからまちづくりや地域住民の交流の輪を広げるため、また子供たちに伝統の食文化を知ってもらうために、自ら申し出を頂き、11月から月に一度づつ1年間の予定で開催されることになりました。



清里まちづくりメンバー体験講習

清里まちづくりは、地域みんなで楽しみながら清里を盛り上げていく活動です。

清里のために何かをしてみたいと思っている方が参加する事で、地域の輪が広がります。誰でも自分のできる範囲で気軽に仲間に入って下さい。

月に1度、意見交換会を設けています。また清里まちづくりでは、ホームページを作りたいと考えています。老若男女 問いませんので力を貸して下さい。

「まちづくりご意見ポスト」が、公民館に設置されました。

みなさんのご意見、ご感想、参加希望などなど・・・何でも結構です。お待ちしております。

清里まちづくり NO.5

企画編集：郷土料理と食育部会



講師：松岡 好さん

プロフィール

清野町在住の69歳。高崎・前橋にそば打ち教室を持ち初心者からプロを目指す人まで広く講習を開催している。毎月3日に開催される前橋弁天ワッセでは、そば打ちの実演講習会も行っている。

茹でたてを試食

