

## 兵庫県

### 丹波篠山市立 東部学校給食センター

栄養教諭 岡田 恵美：調理員 長澤 逸夫

#### 献立

丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん、  
牛乳、丹波地鶏のさんしょみそ、  
コリコリ干しだいこんの茶の香あえ、  
霧芋の雲海汁、ミニトマト

#### 使用地場産物

米、くり、黒えだまめ、牛乳、とり肉、みそ、  
さんしょう、キャベツ、こまつな、にんじん、  
切干しだいこん、せん茶、ぶた肉、ごぼう、  
だいこん、山の芋、ミニトマト

#### 丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん

① むき黒えだまめとむきぐりはさっと洗う。 ② 洗米・浸漬した米に①と調味料を加えて炊飯する。

#### 丹波地鶏のさんしょみそ

① とり肉を一口大に切り、酒をまぶす。 ② ①にでんぷんをつけて180℃で5分揚げる。 ③ 鍋にみそ、砂糖、みりん、酒



を入れて火にかけ、みそだれを作る。最後に粉さんしょを混ぜる。

④ ③に②をからめる。

#### コリコリ干しだいこんの茶の香あえ

① キャベツは千切りにする。 ② こまつなは2cmの長さに切る。 ③ にんじんは皮をむき、細い千切りにする。 ④ 切干しだいこんはぬるま湯でもどす。 ⑤ 油揚げは短冊切りにする。 ⑥ ①～⑤をゆでて、冷却する。 ⑦ 調味料と粉茶を合わせ、⑥とあえる。

#### 霧芋の雲海汁

① かつお厚削り節でだしをとる。 ② ぶた肉を一口大に切る。 ③ ごぼうの皮をさっとそぎ、ささがきする。 ④ にんじんとだいこんは皮をむき、1cmのちょう切りにする。 ⑤ 厚揚げは小さめの一口大に切り、油ぬきする。 ⑥ つきこんにゃくは洗って、ゆがく。 ⑦ 山の芋は皮をむき、すりおろす。 ⑧ みつばは洗って、ざく切りにする。 ⑨ 鍋に②を入れ、から炒めをする。 ⑩ ①を加え、沸騰したところに③、④、⑤、⑥の順に加える。 ⑪ 調味料を加え、⑦にだし汁を少し加えてのぼし、そっとまわし入れる。 ⑫ ⑧を入れて仕上げる。

#### ミニトマト

① ミニトマトは3回洗いをする。

#### 材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

丹波栗と黒えだまめのにぎわいごはん		丹波地鶏のさんしょみそ			コリコリ干しだいこんの茶の香あえ				霧芋の雲海汁				
精白米	64	とり皮付ももむね	45	本みりん	3.6	キャベツ	9	上白糖	2	ぶた肉	10	山の芋	5
むき黒えだまめ	12	清酒	1	清酒	1.5	こまつな	13	穀物酢	2.2	ごぼう	8	みつば	3
むきぐり	12	でんぷん	4	粉さんしょう	0.05	にんじん	5	うすくちしょうゆ	2	にんじん	10	天外天塩	0.05
天外天塩	0.3	キャノーラ油	3			切干しだいこん	4.5			だいこん	15	うすくちしょうゆ	4
清酒	1.7	手作りみそ	3.6			油揚げ	4			厚揚げ	15	かつお厚削り節	3
		上白糖	1.8			せん茶（粉茶）	0.4			つきこんにゃく	5	水	135