

第17回大会決勝進出校・施設・レシピ紹介

北海道・東北ブロック① 秋田県

小坂町立小坂小・中学校

校長 奈良 育

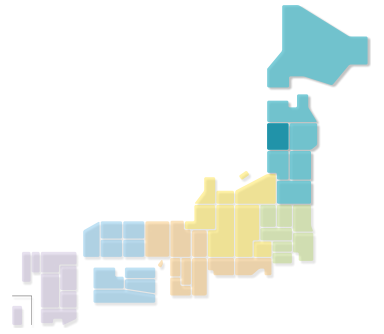
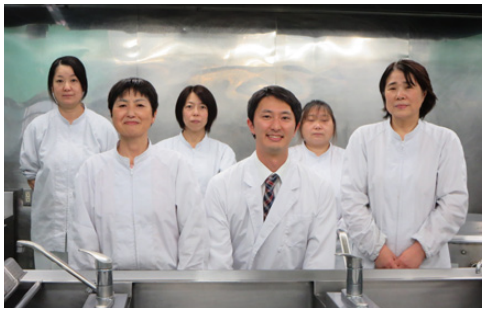
秋田県鹿角郡小坂町小坂字赤神4-1



栄養教諭 加藤 佑亮



調理員 細越 千鶴子



秋田県は、全国2位の食料自給率(カロリーベース)を誇る地産地消大国。県の北東部に位置し、十和田湖西岸の豊かな自然に恵まれた小坂町は、ブランド豚である「桃豚」の飼育が盛んなところです。本校では、十和田湖で獲れるヒメマスの学習やなたね油の工場見学、ぶどうジュース作り体験など、子どもたちが地場食材にふれる機会を数多く設けてきました。

今回のテーマは「たらふく小坂給食」。小坂町や秋田県の食材をふんだんに使うことで、ふるさとの食文化に対する理解と愛着心の醸成をねらいます。主食は、県を代表するブランド米「あきたこまち」を使った「山菜入り炊き込みごはん」。具材に県北地域発祥の「秋田ふき」や県内で製造された油揚げなどを入れました。「ぶた肉ときのこの炒め物」には、地場産の「桃豚」と県産のしめじや干しいたけを使用。「アスパラのハニーサラダ」に使うアスパラガスも小坂町産で、ドレッシングには町の特産品であるなたね油『菜々の油』を使っています。「うるいのみそ汁」に入れた「うるい」は山菜の一種。町で栽培する新鮮なねぎとともに、シャキッとした食感を楽しめます。「町の花アカシアの蒸しケーキ」には、小坂町のシンボルでもあるアカシアの花びらを散らしました。

食育指導では、2つの地場産物を取り上げ、小坂町の産業と関連付けて紹介します。1つは「桃豚」。小坂町でしか飼育されていない特別な豚で、飼育環境の特徴についてもふれます。もう1つは小坂町の花に指定されている「アカシア」。かつて鉱山産業で栄えた小坂町で、工場から排出される煙に負けない花として植えられた歴史を振り返ります。

献立

山菜入り炊き込みごはん、牛乳、桃豚ときのこの炒め物、アスパラのハニーサラダ、うるいのみそ汁、町の花アカシアの蒸しケーキ

使用地場産物

米、秋田ふき、油揚げ、牛乳、ぶた肉、ぶなしめじ、干しいたけ、アスパラガス、なたね油(菜々の油)、うるい、木綿豆腐、長ねぎ、みそ(秋田みそ)、アカシア、鶏卵

栄養価

エネルギー	688 kcal	亜鉛	4.1 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミンA	269 μgRAE
脂質	23.2 g	ビタミンB ₁	0.54 mg
脂質	30 %	ビタミンB ₂	0.87 mg
カルシウム	350 mg	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	101 mg	食物繊維	6.2 g
鉄	2.4 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



山菜入り炊き込みごはん

- ① 米はといで炊飯する。
- ② にんじんは千切り、ふきは3cm、ごぼうはささがき、油揚げは1×2cmに切る。
- ③ ②で切った具材ととり肉、わらびを炒め、しょうゆ、みりん、上白糖、清酒で味付けする。
- ④ ①で炊いたごはんを③で炒めた具材を混ぜ合わせたら完成。

桃豚ときのこの炒め物

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは1×3cmの短冊切り、えのぎとしめじはほぐし、干しいたけは水戻しする。
- ② ①で切った具材とぶた肉を炒め、コンソメ、塩こしょうで味付けをしたら完成。

アスパラのハニーサラダ

- ① アスパラは3cm、キャベツとにんじん、黄ピーマンは5mm幅の千切りにする。
- ② 干しぶどうは熱湯をかけて油切りする。
- ③ ①で切った具材と②の干しぶどうをゆで、真空冷却機で冷やす。
- ④ 具材が冷えたらなたね

油、りんご酢、はちみつ、レモン果汁、塩こしょうで味付けをして完成。

うるいのみそ汁

- ① うるいは2cm、木綿豆腐は1×2cmの短冊切り、長ねぎは3mmの小口切りにする。
- ② 鍋に水とこんぶ、いりこだしを入れ加熱する。
- ③ 沸騰直前にこんぶを取り出し、弱火で加熱を続ける。5分ほどしたらいりこを取り出す。
- ④ ③の鍋に長ねぎ、うるい、豆腐の順に具材を入れ、火が通るまで加熱する。みそを溶いて完成。

町の花アカシアの蒸しケーキ

- ① アカシアは3回洗浄する。
- ② プレミックス粉と牛乳、鶏卵を混ぜ合わせてアルミカップに1人分量を入れ分けていく。
- ③ 生地をアルミカップに入れたら上にアカシアを散らす。
- ④ スチコンで蒸し、中心温度75℃1分以上が確認できたら完成。

材料と分量(1人分・単位g)

献立対象：小学校

山菜入り炊き込みごはん		牛乳	桃豚ときのこの炒め物		アスパラのハニーサラダ		うるいのみそ汁		町の花アカシアの蒸しケーキ		
精白米	60	牛乳	206	ぶた肉 かたロール	40	アスパラガス	20	うるい	20	アカシア	3
水	96			たまねぎ	10	キャベツ	30	木綿豆腐	20	プレミックス粉	20
とり肉 もも	15			にんじん	5	にんじん	5	根深ねぎ	5	普通牛乳	10
ふき	20			えのぎたけ	5	黄ピーマン	3	いりこだしパック	3	鶏卵	10
にんじん	10			ぶなしめじ	5	干しぶどう	3	昆布だし	5		
ごぼう	10			干しいたけ	1	なたね油	3	淡色辛みそ	6		
油揚げ	3			固形コンソメ	1	りんご酢	5	水	100		
わらび	20			食塩	0.1	はちみつ	1				
こいくちしょうゆ	2			黒こしょう	0.02	レモン果汁	0.5				
みりん	3					食塩	0.1				
上白糖	3					白こしょう	0.02				
清酒	5										