

九州・沖縄ブロック 長崎県

五島市三井楽学校給食センター

所長 谷川 智子

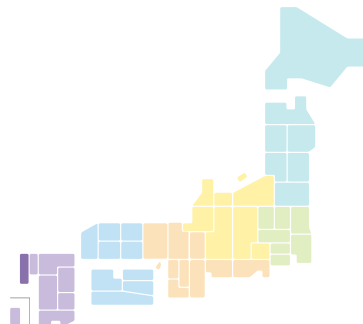
長崎県五島市三井楽町濱ノ畔 1531 番地 1



栄養教諭 下川 洋子



調理員 白井 洋子



五島市は、長崎県の西方沖約 100km に浮かぶ五島列島の南西部に位置し、漁業はもちろん、畜産など農業も盛んなところです。市内には地場産物を扱う直売所があり、旬の食材が利用できます。列島最大の福江島の北西部にある三井楽町には養鶏場があり、新鮮な卵も手に入ります。一方で、海風を利用して作る切干しだいこんやひじき、あおさ、かんころなど乾物に加工した特産品も多数。五島の食材で作る乾物は、安定した食材の供給に重要な役割を果たすばかりか、栄養価も高くなるというメリットがあります。

今回は、これらの乾物を使った献立にしました。「かんころめし」には、郷土食「かんころもち」で生徒たちにもなじみ深い、さつまいもを干した「かんころ」を使用。五島産の米とともに炊き上げました。「三井楽卵の擬製豆腐」には、町内の養鶏場から届く生みたて卵と、にがりを使わない昔ながらの製法で作られた潮豆腐を使い、具材には長崎県産のひじきも入っています。「五島産切干しだいこんの酢の物」は、五島の海風と太陽の光を浴びてうまみを凝縮した、千切りの切干しだいこんを使用。「具だくさん汁」は、五島産のぶた肉と一緒に、たっぷりの野菜を煮込みました。

本校では、毎年3年生がふるさと教育の一環として「G 究グルメコンテスト」と題し、地場産物を用いた献立を文化祭で全校生徒や保護者らに投票してもらう取り組みを行っています。今年はSDGsの視点から「干す」加工法に注目し、地元の乾物を献立に取り入れました。事前授業では、郷土の特産物を知るとともに、乾物の保存食としての利点や栄養について学習しました。

献立

かんころめし、牛乳、三井楽卵の擬製豆腐、五島産切干しだいこんの酢の物、具だくさん汁

使用地場産物

米、かんころ、豆腐、卵、ぶたひき肉、深ねぎ、きゅうり、切干しだいこん、ぶた肉、はくさい、ねぎ、ひじき、もやし

栄養価

エネルギー	847 kcal	亜鉛	4.6 mg
たんぱく質	35.7 g	ビタミンA	350 μgRAE
脂質	24.7 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.79 mg
脂質	26 %	ビタミンB <sub>2</sub>	0.72 mg
カルシウム	462 mg	ビタミンC	46 mg
マグネシウム	166 mg	食物繊維	11.6 g
鉄	4.5 mg	食塩相当量	2.5 g

レシピ



かんころめし

① かんころ（干しさつまいも）を水につけ、やわらかくして1cm幅に切る。② 米を研ぎ、①と酒、塩を入れて炊飯する。

三井楽卵の擬製豆腐

① にんじんと深ねぎは粗みじん切りにする。② 木綿豆腐は粗くつぶしておく。③ ひじきは水で戻し、長いものは刻む。④ ぶたひき肉を油で炒め①②③を入れ炒める。⑤ 調味料で味を付け、少しとろみが出るまで加熱する。⑥ ⑤を鉄板に流し入れスチームコンベクションオープンで焼き上げる。⑦ 包丁で切り分ける。

五島産切干しだいこんの酢の物

① 切干しだいこんは水で洗ひゆでる。② ごまはすっ

てから煎っておく。③ きゅうりはスライス、赤ピーマンは1/4にして薄切りにする。④ ③をスチームコンベクションオープンで蒸して加熱する。⑤ ①と④を真空冷却器で冷却する。⑥ 調味料で味付け②を入れる。

具だくさん汁

① じゃがいもは角切り、はくさいは1cm幅、にんじんはいちょう、しいたけは戻してスライス、葉ねぎは小口切り、もやしはざく切りにしておく。② さば削り節でだしをとる。③ ぶた肉を炒めにんじん、じゃがいも、しいたけを入れ水を入れて煮込む。④ はくさいともやしを入れ調味料で味を調えたらねぎを加える。

材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：中学校

かんころめし		牛乳		三井楽卵の擬製豆腐			五島産切干しだいこんの酢の物		具だくさん汁				
米	88.4	牛乳	206	木綿豆腐	78	清酒	1.3	きゅうり	32.5	ぶたもも肉	13	うすくちしょうゆ	3.25
清酒	2.86			鶏卵	39	油	1.3	切干しだいこん	9.1	じゃがいも	39	食塩	0.2
食塩	0.26			ぶたひき肉	26	食塩	0.13	赤ピーマン	6.5	はくさい	26	さば削り節	2.6
干しさつまいも	29.9			ひじき	0.65	こしょう	0.03	いりごま	2.6	もやし	26	油	1.3
				にんじん	9.75			穀物酢	3.9	にんじん	13	水	156
				深ねぎ	5.2			三温糖	3.9	葉ねぎ	3.9		
				うすくちしょうゆ	3.9			うすくちしょうゆ	0.65	干しいたけ	1.3		
				三温糖	2.6			清酒	0.52	清酒	1.3		