

九州・沖縄ブロック① 長崎県

上対馬学校給食共同調理場

食数 283 食

場長 木寺 晃三

長崎県対馬市上対馬町比田勝 353 番地 1



栄養教諭 阿比留 智子



調理員 春田 美紀

献立

ツシマヤマネコ米のごはん、牛乳、森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)、ひじきとだいこんのサラダ、今里みそのみそ汁、豆酸みかん

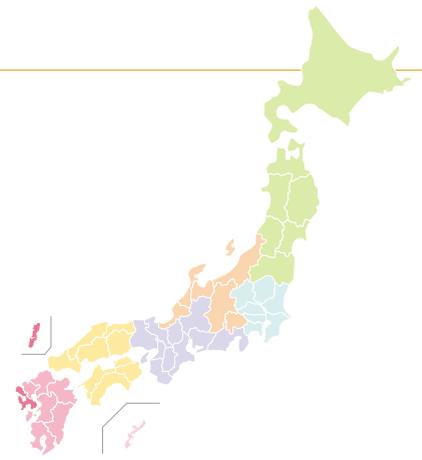
使用地場産物

ツシマヤマネコ米、牛乳、いのしし肉、しか肉、鶏卵、しょうが、ブルーベリージャム、だいこん、キャベツ、にんじん、ひじき、いすずみすり身、さつまいも、乾しいたけ、ごぼう、根深ねぎ、今里みそ、煮干し、豆酸みかん

栄養価

エネルギー	696 kcal	亜鉛	3.9 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミン A	240 μgRAE
脂質	16.6 g	ビタミン B <sub>1</sub>	0.76 mg
脂質	21 %	ビタミン B <sub>2</sub>	0.59 mg
カルシウム	342 mg	ビタミン C	49 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	5.6 g
鉄	4.3 mg	食塩相当量	2.0 g

レシピ



対馬は九州の北西、朝鮮半島との間に広がる玄界灘に浮かぶ島です。周辺海域は豊かな漁場で、東西に細長い島の里山では地形や気候にあわせさまざまな農産物が育てられています。対馬の小・中学校では、11月の地場産物使用推進週間に「対馬んうまい品給食」を実施。長崎県産や対馬産の食材を豊富に使用した献立を提供しています。

主食は、対馬北部の上県町で生産される「ツシマヤマネコ米のごはん」。「ツシマヤマネコ米」は、国の天然記念物であるツシマヤマネコの生息環境に配慮し、減農薬で栽培された郷土のブランド米です。主菜の「森の財(たから)ものハンバーグ」は、猪や鹿のジビエ肉を使用。「獣害から獣財へ」のコンセプトのもと、一般社団法人 daidai と対馬の栄養教諭が共同開発しました。豊玉町で収穫されたブルーベリーのジャムを使ったソースで味わいます。一方、対馬では島を囲むように広がっていた藻場に海藻が生えなくなる「磯焼け」が進んでいます。原因の一つは、いすずみなどの食害魚が海藻を食べ尽くしてしまうこと。そこで「そう介(いすずみの愛称)プロジェクト」のもと、食害魚を食材として味わうなどの対策が講じられています。「今里みそのみそ汁」には、いすずみのすり身と地元で穫れる野菜を具だくさんに入れ、今里地区で手作りされた「今里みそ」を使いました。「ひじきとだいこんのサラダ」には「そう介プロジェクト」で回復しつつある対馬産ひじきを使い、新鮮な地場産野菜とあえます。デザートは、気候が温暖な対馬南端の豆酸(つつ)地区で収穫されるみかんです。

ツシマヤマネコ米のごはん

① 米を洗い、分量の水で炊く。

森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)

① たまねぎをみじん切りにする。② いのしし肉、しか肉、ぶた肉に食塩を加え、よくこねる。③ たまねぎからこしょうまでとでん粉を加え、さらによくこねる。④ ③をスチームコンベクションオーブンで焼く。⑤ ブルーベリージャムから水までを火にかけてソースを作る。⑥ 焼き上がったハンバーグにソースをかけて出来上がり。

ひじきとだいこんのサラダ

① だいこん・にんじんを千切り、キャベツを短冊切

りにして、スチームコンベクションオーブンで加熱し、冷却する。② ひじきをよく戻した後、下味を付けて冷却する。③ ①と②をあえる。

今里みそのみそ汁

① 煮干しでだしをとり、いすずみのすり身をつみ入れる。② 木綿豆腐はさいの目切り、にんじんとさつまいもはいちょう切り、根深ねぎは斜め輪切り、ごぼうはさきがきにする。③ 乾しいたけは戻して薄めに切る。④ 油揚げは細目に切り、油抜きをする。⑤ ①に煮えにくい材料を加えながら作る。⑥ 仕上げにみそ、ねぎを入れて出来上がり。

材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象:小学校

ツシマヤマネコ米のごはん		牛乳	森の財ものハンバーグ(ブルーベリーソースかけ)		ひじきとだいこんのサラダ		今里みそのみそ汁		豆酸みかん				
ツシマヤマネコ米	80	普通牛乳	206	いのししひき肉	15	食塩	0.2	だいこん	25	いすずみすり身	15	豆酸みかん	80
強化米	0.24			しかひき肉	15	でん粉(ハンバーグ用)	2	キャベツ	25	木綿豆腐	15		
				ぶたひき肉	15	ブルーベリージャム	8	にんじん	3	にんじん	8		
				たまねぎ	15	こいくちしょうゆ	1	食塩	0.1	さつまいも	20		
				鶏卵	3	白ワイン	0.5	ひじき	1	油揚げ	2		
				普通牛乳	6	でん粉(ソース用)	0.5	みりん	0.8	乾しいたけ	1		
				パン粉	3	水	6	うすくちしょうゆ	1	ごぼう	4		
				にんにく	0.3			中白糖	0.8	根深ねぎ	4		
				しょうが	0.3			中白糖	1.5	今里みそ	11		
				カレー粉	0.02			穀物酢	3	煮干し	3		
				ナツメグ	0.02			うすくちしょうゆ	1.5	水	150		
				こしょう	0.02			ごま油	0.8				