

## 甲信越・北陸ブロック① 新潟県

### 村上市山北学校給食共同調理場

食数 197食  
 場長 小田 剛志  
 新潟県村上市温出 531



栄養教諭 佐藤 美春



調理員 横山 和歌子

#### 献立

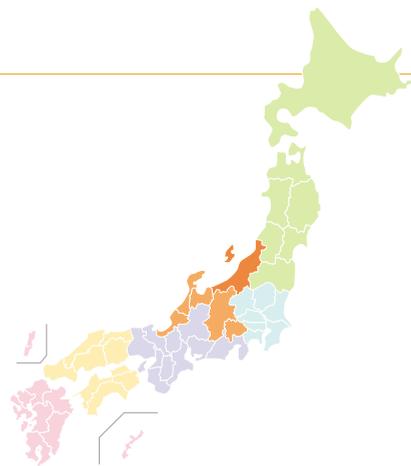
地場産新米ごはん、新潟県産牛乳、  
 とり肉の塩から揚げ、  
 岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ、  
 山北産えそのつみれ鍋、  
 関口産おけさ柿のヨーグルトがけ

#### 使用地場産物

米、牛乳、にんにく、米粉、さといも、ほうれんそう、  
 鶏卵、青大豆、えそ、はくさい、にんじん、ごぼう、  
 しいたけ、ねぎ、かき、ヨーグルト

#### 栄養価

エネルギー	856 kcal	亜鉛	4.9 mg
たんぱく質	35.8 g	ビタミンA	300 μgRAE
脂質	28.1 g	ビタミンB1	1.26 mg
脂質	30%	ビタミンB2	0.77 mg
カルシウム	470 mg	ビタミンC	41 mg
マグネシウム	164 mg	食物繊維	7.1 g
鉄	4.5 mg	食塩相当量	2.5 g



新潟県最北端に位置する村上市は、山・川・海の豊かな自然に恵まれ、農業・漁業・畜産業が盛んです。今回の献立には山海の地場産物を豊富に用いました。

主食は「地場産新米ごはん」。村上市では、年間を通じて市内産のコシヒカリを使用し、毎年11月から新米に切り替えます。主菜は、学区内にある塩工房で日本海の海水を汲み上げ製造された塩と、地場産にんにくで味付けした「とり肉の塩から揚げ」です。「岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ」には、さといも・ほうれんそう・鶏卵・青大豆を使用。なかでも、さといもは郷土料理の「大海（だいかい）」に欠かせない身近な食材で、市内では岩沢地区で多く生産されます。デザートは、市内関口地区で収穫される県のブランド柿を使った「関口産おけさ柿のヨーグルトがけ」にしました。

この献立のメインは「山北産えそのつみれ鍋」です。市内最北にある山北地区には5つの漁港があり、四季を通じて多彩な魚介類が水揚げされています。しかし近年、海水温の上昇によって獲れる魚が変化。目当ての魚を獲る際に網に入ってきてしまう「わにえそ（以下、えそ）」は、西日本で高級かまぼこの材料となるものの、新潟県では食べる習慣がなく加工工場もないため、捨てられる未利用魚として厄介者になっています。そこで、地元ではえそ活用の取り組みが始まりました。本校でも調理実習でえそのすり身を使ったつみれ汁を試食。好評だったことから、給食の献立に取り入れました。給食でえそを味わうことで、地域漁業の課題や問題解決の取り組みにも理解が深まることを期待しています。

#### レシピ



#### 地場産新米ごはん

① 洗米し、炊飯する。

#### とり肉の塩から揚げ

① にんにくをすりおろす。② にんにく～塩まで合わせてとり肉を漬け込み、下味を付ける。③ 米粉をまぶして油で揚げる。

#### 岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ

① さといもは皮をむき、厚さ1cm程度のいちょう切りにする。ゆでて冷ます。② ほうれんそうは長さ2cmのざく切りにする。ゆでて水冷し、水気を絞る。③ 鶏卵をゆでて水冷し、殻をむいて卵カッターでカットする。④ アーモンドはから炒りして冷ます。⑤ ねりごま～こしょうまで混ぜ合わ

せ、材料を全て合わせてあえる。

#### 山北産えそのつみれ鍋

① はくさいとにんじんは短冊切り、ごぼうはさがき、しいたけは放射状、ねぎは斜め小口切りにする。② しらたきは熱湯でゆでてあく抜きし、3cm程度のざく切りにする。③ 生揚げは熱湯で油抜きし、一口大に切る。④ こんぶでだしを取り、火の通りにくいものから順に加えて煮る。⑤ えそのつみれをよくこね、スプーンで丸めて加える。⑥ みそを溶き入れ、ねぎを加えて仕上げる。

#### 関口産おけさ柿のヨーグルトがけ

① かきを消毒、洗浄し、皮をむいてスライスする。② 配食し、ヨーグルトをかける。

#### 材料と分量(1人分・単位 g) 献立対象: 中学校

地場産新米ごはん	新潟県産牛乳	とり肉の塩から揚げ	岩沢産さといもとほうれんそうのねりごまあえ	山北産えそのつみれ鍋	関口産おけさ柿のヨーグルトがけ						
学校給食米	95	牛乳	206	とりもも皮なし	50	さといも	30	えそ	24	かき 洗抜き生	35
				にんにく	0.3	ほうれんそう	20	食塩	0.12	プレーンヨーグルト	30
				清酒	1.5	鶏卵	18	上白糖	1.2		
				ごま油	0.5	ダイスチーズ	5	はくさい	35		
				山北の塩	0.3	水煮青大豆	6	にんじん	12		
				米粉	6	スライスアーモンド	5	ごぼう	12		
				米ぬか油	5	白ねりごま	3	しいたけ	5		
						ノンエッグマヨネーズ	5	冷凍むぎあさり	3		
						うすくちしょうゆ	0.5	しらたき	10		
						こしょう	0.03	生揚げ	15		
								昆布だし	180		
								淡色辛みそ	7		
								根深ねぎ	10		