

# 学校給食用 郷土料理・和食・地場産物活用 レシピ&調理技術マニュアル集





## あ い さ つ

近年、全国的な社会環境の急激な変化に伴い、子供たちの食生活が多様化する中、朝食の欠食や栄養のかたよりなどが社会問題化し、学校給食の役割はますます重要になってきています。

平成20年の学校給食法の改正により、学校給食は単なる栄養補給のための食事という意味にとどまらず、学校教育の一環であるという、学校給食が従来からもつ意義がより明確となりました。また、「学校給食を活用した食に関する指導」が新設され、栄養教諭等を中心とした食に関する実践的な指導を行うことが規定されるとともに、栄養教諭等が指導を行うにあたっては、当該地域の産物を学校給食に活用するなどの創意工夫を行うことが規定されました。これは、学校給食を「生きた教材」として食に関する指導を行うにあたって、地場産物の活用が重要であるということです。

このように、学校給食には、適切な栄養の摂取による子供たちの健康の保持増進や食に関する指導での活用という役割に加え、新たに地産地消の推進、伝統的な文化の継承、食品ロスの削減といった、我が国の食をめぐる課題や要請への対応が求められています。

本県においても、学校給食における地場産物の活用率が6月に比べ11月では下がる傾向があることや和食や野菜が多く使われた郷土料理の残食率が高いなどといった課題があります。これらの課題には、それぞれの市町村でもお取組いただいておりますが、まだ十分な解決策を見いだすには至っていません。

そこで、本事業では、地場産物活用や伝統的食文化の継承という課題について協議し、献立の開発や大量調理における調理技術の開発を行い、その成果を学校給食関係者で共有することにより、課題の解決に取り組むこととしました。

県内の栄養教諭からなるワーキンググループで作成した「レシピ&調理技術マニュアル集」には、郷土料理・和食・地場産物活用という視点から、学校給食に活用できる献立や大量調理技術などを掲載しています。献立の一つ一つは、メンバーが検証調理を実施しています。今後の徳島県の学校給食における地場産物活用や伝統的食文化の継承の一助となるものと期待していますので、有効に御活用ください。

最後になりましたが、本事業を推進するにあたり、御支援・御協力いただきました市町村教育委員会や栄養教諭の皆様、関係機関の皆様に、心より厚くお礼申し上げます。

平成29月2月

徳島県教育委員会体育学校安全課長

阿部 俊和

# 目 次

<b>1</b>	<b>郷土料理給食献立</b>	<b>3</b>
	おでんぶ(れんぶ) .....	4
	金時豆入りかきませ .....	6
	けんちゃん煮 .....	8
	そば米汁 .....	10
	ならえ .....	12
	冷やしそうめん .....	14
	ふしめん汁 .....	16
	若竹汁 .....	18
<b>2</b>	<b>和食給食献立</b>	<b>21</b>
	ごはん・牛乳・さわらの照り焼き・たけのこのうま煮・土佐あえ .....	22
	ごはん・牛乳・さんまの塩焼き・白菜の付け合わせ・すだち・筑前煮 .....	25
	ごはん・牛乳・焼きししゃも・きゅうりの香り漬け・切り干し大根の卵とじ煮・みかん .....	28
	ごはん・牛乳・白身魚の梅みそ焼き・かぶの三色あえ・けんちん汁 .....	31
	ごはん・牛乳・たらのゆずみそ焼き・ごまあえ・手作り米粉団子のすまし汁 .....	34
	ごはん・牛乳・とり肉のすだち風味・小松菜のじゃこあえ・れんこんのみそ汁 .....	37
	玄米ごはん・牛乳・はもの天ぶら・ゆず香あえ・豚汁 .....	40
	炊き込みごはん・牛乳・揚げ豆腐のきのこあんかけ・小松菜のおひたし・柿 .....	43
<b>3</b>	<b>地場産物活用給食献立</b>	<b>47</b>
	オクラのごまドレッシングサラダ .....	48
	切り干し大根の梅マヨネーズあえ .....	50
	たけのこばかり寿司 .....	52
	ちりめん入り和風スパゲティ .....	54
	冬野菜の米粉シチュー .....	56
	ミネストローネ .....	58
	れんこんとしいたけのすだち風味 .....	60
	わかめのソフトふりかけ .....	62
<b>4</b>	<b>地場産物供給ネットワーク ～市町の取組～</b>	<b>65</b>
	阿南市 .....	66
	吉野川市 .....	67
	阿波市 .....	68
	三好市 .....	69
	板野町 .....	70
	つるぎ町 .....	71

# 1 郷土料理給食献立

徳島市津田小学校	土屋 ひろみ
徳島市千松小学校	田岡 静
徳島市川内北小学校	角瀬 こずえ
徳島市南部中学校	藤井 真紀代
鳴門市堀江北小学校	佐藤 典代
鳴門市第一中学校	森 加奈子
小松島市小松島南中学校	青木 恭子
阿南市立橘小学校	松下 明奈
三好市立箸蔵小学校	谷藤 美紀
三好市立東祖谷小学校	松本 知珠
上勝町立上勝小学校	江上 信也
那賀町立相生中学校	松本 萬寿美
牟岐町立牟岐小学校	水口 奈々
藍住町立藍住西小学校	中西 貞美
藍住町立藍住中学校	乾 久美子
つるぎ町立貞光小学校	南郷 知子



かきまぜ



出世いも



阿波ういろ

# おでん(れんぶ)

実施時期：正月など



## 1人分あたりの栄養価

エネルギー	115	kcal
たんぱく質	5.6	g
脂質	2.0	g
カルシウム	82	mg
鉄	1.5	mg
亜鉛	0.8	mg
ビタミンA	72	μg
ビタミンB1	0.10	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	14	mg
食物繊維	4.2	g
食塩相当量	2.3	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
凍り豆腐	20 g	2.5 kg	7.5 kg
こんにゃく	100 g	12.5 kg	37.5 kg
れんこん	80 g	10 kg	30 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
だいこん	100 g	12.5 kg	37.5 kg
金時豆	40 g	5 kg	15 kg
上白糖	10 g	1.3 kg	3.8 kg
濃口しょうゆ	2 g	0.3 kg	0.8 kg
梅干し	20 g	2.5 kg	7.5 kg
昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
煮干し	8 g	1 kg	3 kg
水	200 ml	25 ℓ	75 ℓ
上白糖	16 g	2 kg	6 kg
淡口しょうゆ	24 g	3 kg	9 kg



金時豆



水浸けした金時豆



金時豆煮豆

**作り方**

- ① 金時豆は洗って、水に浸け一晩おく。浸け汁で軟らかく煮て、調味料で味付けする。
- ② 昆布と煮干しでだしをとり、だしをとった後の昆布は小さい角切りにする。
- ③ 凍り豆腐は戻しておく。
- ④ だいこん、れんこん、こんにゃく、にんじん、凍り豆腐は小さめの角切りにする。
- ⑤ だいこん、れんこん、こんにゃくは下ゆですておく。
- ⑥ ②のだし汁を煮立たせ、凍り豆腐、こんにゃく、れんこん、にんじん、だいこん、昆布を加え煮る。沸騰したら上白糖を加えて、野菜が軟らかくなったら、淡口しょうゆを加えて煮詰め、煮ておいた金時豆、梅干しを加えて一煮立ちさせる。

**大量調理での作り方**

- ・金時豆は、前日から水に浸けたものを、味を付けて煮込むが、味付け乾燥金時豆を使用すると、作業の効率化・簡素化が図れる。(味付け乾燥金時豆を使用する場合は、調味料の分量を調整する。)
- ・具に使う昆布は、角切り昆布を使い、だしは煮干しでとる。
- ・梅干しは、日持ちさせるために入れているので、その日に食べきる学校給食では入れなくてもよい。

**衛生管理・調理技術についての工夫**

- ・こんにゃくは、れんこんなどに含まれるポリフェノールと反応して変色することがあるので、十分にあく抜きをする。こんにゃくは、切ってから下ゆでする方があく抜きしやすい。
- ・金時豆(前日から戻す場合は、蓋付きの容器に入れ、冷蔵庫で保管する)を煮込む際は、豆が軟らかくなってから2～3回に分けて上白糖を入れると軟らかく仕上がる。
- ・食材の大きさを切りそろえたり、煮込む際に落し蓋をすると、火の通りが均一になる。

**材料購入についての工夫**

- ・おでんぶは豆類と根菜類を使った五目煮豆で、正月のおせち料理として食べるときには黒豆を使用することがある。
- ・大量調理の場合には、角切り昆布や、角切り凍り豆腐、味付け乾燥金時豆を使用するとよい。

**献立についての説明**

おでんぶは地域によって「れんぶ」「でんぶ」とも呼ばれ、正月のおせち料理や、新築の棟上げ式などのお祝いの膳で作られてきた。

金時豆や黒豆等の豆類と根菜類の煮物で、日持ちさせるために、梅干しを入れることが特徴である。



# 金時豆入りかきませ

実施時期：秋祭り節句など



## 1人分の栄養価(1食分)

エネルギー	332	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	2.6	g
カルシウム	57	mg
鉄	2.0	mg
亜鉛	1.4	mg
ビタミンA	87	μg
ビタミンB1	0.17	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	6	mg
食物繊維	3.6	g
食塩相当量	1.3	g

材 料	4人分	200人分	500人分
精白米	240 g	12 kg	30 kg
ゆず酢	40 ml	2 l	5 l
上白糖	8 g	400 g	1 kg
塩	1.4 g	70 g	175 g
生節	24 g	1.2 kg	3 kg
にんじん	40 g	2 kg	5 kg
切干大根	8 g	400 g	1 kg
ごぼう	12 g	600 g	1.5 kg
竹輪	20 g	1 kg	2.5 kg
凍り豆腐	8 g	400 g	1 kg
干しいたけ	4 g	200 g	0.5 kg
こんにゃく	20 g	1 kg	2.5 kg
薄口しょうゆ	14 ml	700 ml	1.75 l
中双糖	16 g	800 g	2 kg
酒	4 g	200 g	0.5 kg
みりん	6 ml	300 ml	750 ml
だし汁	120 ml	6 l	15 l
いんげん	12 g	600 g	1.5 kg
金時豆	40 g	2 kg	5 kg
中双糖	10 g	500 g	1.25 kg
濃口	2 ml	100 ml	250 ml
卵	40 g	2 kg	5 kg
塩	0.4 g	20 g	50 g

## 〈ゆず酢〉



・秋から冬にかけて絞った新物。ゆず酢は、香りが高く酸味も強い。



## 〈生節〉

・地域によって塩焼きした魚や生魚、ちりめんなども入れる。



## 〈金時豆〉

・徳島県では、金時豆の甘煮が入っているのが特徴である。

### 作り方

- ① 金時豆は水に浸け一晩置き，軟らかく煮て調味料を入れ味をつける。
- ② 生節の皮や骨を除き，合わせ酢に入れ，飯切で硬めに炊いたごはんを混ぜ合わせる。
- ③ 切り干し大根，凍り豆腐，干ししいたけはぬるま湯に戻しておき，細く切る。
- ④ にんじんは細めの短冊切り，ごぼうは笹がき，竹輪はいちょうに切る。  
こんにゃくは短冊切りで塩ゆで，いんげんは斜め千切りにしゆでしておく。  
卵は薄く焼き，細く切る。
- ⑤ いんげんと金時豆・卵以外の具は，だし汁と調味料を入れて，汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ ②のすし飯に汁気を切った具を入れ混ぜる。  
最後にいんげん・金時豆・卵を入れて混ぜる。



### 大量調理での作り方

- ・大量調理では衛生的・効率的な作業を考慮し，冷凍の錦糸卵を使用する。
- ・すし飯を作る時と具を混ぜる時に，粘りがでないようさっくりと混ぜる。  
混ぜ切らない場合は，クラスの食缶に配缶時，適宜 混ぜ合わせる。



### 衛生管理・調理技術についての工夫

- ・切り干し大根，干ししいたけ，凍り豆腐は戻り率を計算し使用量に注意して，水又はぬるま湯に浸して戻す。干ししいたけは，石付を取っておくと早く戻る。
- ・干ししいたけのかさの裏には蛾の幼虫やゴミなどがついていことがあるので，十分洗浄し衛生的な処理をすることで，戻し汁をそのままだし汁として使うことができる。
- ・金時豆を前日から戻す場合は，蓋付きの容器に入れ，冷蔵庫で保管する。
- ・ごぼうは鉄釜の鉄イオンに反応して黒くなるので，酢水に浸けたり，ステンレスの釜で混ぜたりした方がよい。
- ・卵アレルギー児に対しては，すし飯に具を混ぜる時，卵を最後に混ぜることとし，卵を混ぜ込む前に別配食する。



### 食材の購入についての工夫

- ・かきまぜに入れる具は，それぞれの地域の特徴が大きく反映される。  
海沿いの地域ではひじきや獲れた魚を入れたり，山間部では山菜や落花生(底豆)などを入れたり，その季節にとれた旬の食材をたくさん加える。
- ・すし飯に使う酢の種類も地域によって異なるが，地元で採れる柑橘系の〈すだち〉〈ゆこう〉〈ゆず〉などから絞った果実酢が多く使われる。



〈すだち〉

〈ゆこう〉

〈ゆず〉

# けんちゃん煮

実施時期 秋・冬



## 1人分の栄養価

エネルギー	115	kcal
たんぱく質	6.1	g
脂質	4.7	g
カルシウム	112	mg
鉄	1.2	mg
亜鉛	0.8	mg
ビタミンA	134	μg
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	3.5	g
食塩相当量	0.8	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
豆腐	240 g	30 kg	90 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
大根	160 g	20 kg	60 kg
ごぼう	60 g	7.5 kg	22.5 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
里芋	120 g	15 kg	45 kg
こんにゃく	40 g	5 kg	15 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	1.5 kg
ごま油	4 g	0.5 kg	1.5 kg
上白糖	4 g	0.5 kg	1.5 kg
淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	7.5 kg
酒	4 g	0.5 kg	1.5 kg
みりん	4 g	0.5 kg	1.5 kg
水	100 g	12.5 kg	37.5 kg
煮干し(水の1%)	1 g	125 g	375 g

## 下ごしらえ

干しいたけ・・・4～6倍の水またはぬるま湯に浸す。石づきをとって戻すとよい。  
油揚げ・・・多めの熱湯で切らずにゆで、油抜きする。

**下ごしらえ・切り方**

- 豆腐……………水切りして、大きくつぶす。  
 油揚げ……………短冊切り  
 大根……………拍子木切り  
 ごぼう……………大きめのささがき  
 にんじん……………短冊切り  
 こんにゃく……………短冊切りし、塩もみ・下ゆでする。  
 里芋……………1.5cm角切り  
 干しいたけ……………せん切り  
 ねぎ……………1cm幅の小口切り

**作り方**

- ① 大根・にんじん・ごぼう・干しいたけ・こんにゃくをごま油でよく炒める。
- ② ①に、里芋・豆腐・油揚げ・調味料・だし汁を加える。
- ③ ふたをして、中火で15分ほど煮る。
- ④ 火を止めて、ねぎを加え、軽く混ぜる。(煮汁の塩分濃度は0.8%)

**(だし汁の準備)**

- ① 煮干しを、分量の水に30分程度浸す。
- ② 鍋を火にかけ、5分ほどで沸騰する火加減で沸騰させる。  
沸騰したら火を弱め、あくをすくい取り、1分間煮出す。

**大量調理での作り方**

- ① 豆腐は、手でつぶさず、2cm角程度の大きさに切り、冷蔵庫に保管する。
- ② 里芋は、球根皮剥き機で処理した後、さっとゆでてから切ると、ぬめりが取れ、作業しやすい。
- ③ ごぼうのささがきは、野菜裁断機等を活用する。カット処理されたごぼうの使用も検討する。
- ④ 干しいたけの戻し汁も、不織布でこす等して活用してもよい。
- ⑤ ごぼうや里芋は下ゆでした後、加えてもよい。

**衛生管理・調理技術についての工夫**

- ① 干しいたけ等の乾物については、事前に異物混入の有無を確認し使用する。戻した後も十分に確認する。カットされた物等を必要に応じて使用する。
- ② 豆腐は温度管理に十分留意し、冷蔵庫に保管する。
- ③ 食材の洗浄順を配慮し、作業を行う。特に汚染度の高い食材の洗浄には注意する。

# そば米汁

実施時期：1年中可能



## 1人分あたりの栄養価

エネルギー	99	kcal
たんぱく質	6.2	g
脂質	3.8	g
カルシウム	36	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.6	mg
ビタミンA	80	μg
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	2	mg
食物繊維	1.2	g
食塩相当量	0.9	g

材料	4人分	500人分	2500人分
そば米	32 g	4 kg	20 kg
鶏肉	40 g	5 kg	25 kg
豆腐	80 g	10 kg	50 kg
ちくわ	40 g	5 kg	25 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	7.5 kg
にんじん	20 g	2.5 kg	12.5 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	2.5 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	7.5 kg
淡口しょうゆ	20 g	2.5 kg	12.5 kg
みりん	4 g	0.5 kg	2.5 kg
煮干し	12 g	1.5 kg	7.5 kg
だし汁(干しいたけの戻し汁を含む)	520 g	65 kg	325 kg

## 作り方

- ① 煮干しは頭と内臓を取り、30分間水につけた後、火にかけ、だしをとる。
- ② そば米は洗って、たっぷりの水でゆで、よく洗ってざるにあげておく。
- ③ 干しいたけは洗って戻し、千切りにする。戻し汁はだしに加える。
- ④ 鶏肉は小さめに切り、にんじんは千切り、ちくわ、ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きをして短冊に切り、豆腐はさいの目に切る。
- ⑤ だし汁をわかし、鶏肉を入れてアクをとる。
- ⑥ にんじん、干しいたけを入れ、柔らかくなったらちくわ、油揚げ、豆腐を入れ調味する。
- ⑦ そば米を入れてひと煮たちしたら、ねぎを入れて仕上げる。



材料の写真



たっぷりの水でゆでる



かさが5倍に増える

### 大量調理での作り方

- ① 煮干しは30分程度浸水した後、火加減を調整し、じっくりと時間をかけて沸騰させ、1分後に火を消す。
- ② そば米は大量調理のときは、とくに濁りやすいので、よく洗う。
- ③ そば米はたっぷりの湯でゆで、ゆですぎないように気を付ける。  
(そば米は水からゆでるのが基本であるが、大量調理のときは湯からゆでる。)

### 衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 干しいたけは、かさの裏にごみや虫などがついていことがあるので、よく洗ってから水に浸す。
- ② 豆腐の温度管理に気を付ける。
- ③ そば米は、アレルギーに配慮し、ゆで水の飛び散りや作業動線の交差に十分注意する。

### 材料購入についての工夫

- ① そば米は、徳島県産のものを指定する。
- ② 季節に応じて、大根、れんこん、さといも、ごぼう、みつば等を入れるとよい。

### 献立についての説明

「そば米汁」は徳島県西部の祖谷地方の郷土料理である。祖谷地方は、高い山に囲まれているため、昼と夜の温度差がはげしく、土地がやせているので米が作りにくい。そのため、昔から米の代わりにそばが作られてきた。そばといえば麺が思い浮かぶが、徳島県では、そばの実を粒のまま雑炊や汁の具として食べており、全国的にも珍しいようである。「そば米汁」は、今では祖谷地方だけでなく、徳島県全域で食べられるようになっている。そばの香りやプチプチした食感を楽しめるよう、ゆで時間に注意する。



そば米



山に囲まれた祖谷地方の集落



急な斜面のそば畑



からさおで実を落とす様子

**からさお(唐棹)**：日本の農具の一種で、麦や大豆など、穀類の脱穀作業に利用する道具。長い竹竿の先端に回転する短い棒を取り付けた形をしている。この竿を持ち、むしろの上に広げられた穀物を、短い棒を回転させながらたたき、脱穀する。



### 1人分あたりの栄養価

エネルギー	70	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	2.5	g
カルシウム	56	mg
鉄	0.5	g
亜鉛	0.4	mg
ビタミンA	72	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	17	mg
食物繊維	1.9	g
食塩相当量	0.7	g

材料	4人分	100人分	1000人分
油揚げ	16 g	400 g	4 kg
干しいたけ	2 g	50 g	0.5 kg
板こんにゃく	40 g	1 kg	10 kg
上白糖	1.6 g	40 g	0.4 kg
濃口しょうゆ	3.2 g	80 g	0.8 kg
にんじん	40 g	1 kg	10 kg
だいこん	120 g	3 kg	30 kg
れんこん	80 g	2 kg	20 kg
上白糖	12 g	300 g	3 kg
淡口しょうゆ	16 g	400 g	4 kg
ゆず酢	20 g	500 g	5 kg
白ごま	8 g	200 g	2 kg

### 作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、たて半分に切り、細切りにする。
- ② こんにゃくは3～4cm長さの短冊に切り、ゆでておく。
- ③ 干しいたけはぬるま湯で戻し、石づきをとり、半分に切り、細切りにする。①②と一緒にしいたけの戻し汁、上白糖、濃口しょうゆで煮付けておく。
- ④ だいこんとにんじんは4cm長さの短冊に切ってゆで、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ⑤ れんこんは薄い半月またはいちょう切りにし、ゆでておく。  
→酢(分量外)を大さじ1杯ほど入れると白くゆであがる。
- ⑥ ごまをする。調味料(上白糖、淡口しょうゆ、ゆず酢)とすりごまをよく混ぜ合わせ、具材と和える。
- ⑦ しばらくなじませてから、盛り付ける。



### 大量調理での作り方

- ① それぞれの材料は、材料ごとに大きさをそろえて切る。
- ② こんにゃくは流水で洗った後、下ゆですること、石灰分を取り除き、味をしみこみやすくしておく。
- ③ すべての材料を、それぞれ別々にゆでる。
- ④ 根菜類は水からゆでるのが基本であるが、大量調理ではお湯からゆでる。
- ⑤ 油揚げ、こんにゃく、干ししいたけは味付け後、冷却機を使用し、すばやく冷ます。
- ⑥ 酢は酸味や香りが失われないように、砂糖としょうゆを沸かしてから最後に加える。
- ⑦ ごまは、香りを生かせるよう、香ばしく煎っておく。

### 衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 食材は汚染度の低いものから洗浄する。(れんこんスライス→だいこん・にんじん)
- ② 干ししいたけは、かさの裏にごみや虫などが付着していることが多いので、しっかり洗ってから、ぬるま湯に浸す。
- ③ 干ししいたけの戻し汁は、家庭では使用するが、異物混入につながる可能性があるので使用しない。
- ④ 調味料は、加熱・冷却して使用する。
- ⑤ ごまは、いりごまを使用する場合でも煎って火を通す。
- ⑥ 野菜は、一度にたくさんゆでると温度が上がりやすく、冷却にも時間がかかるので、少しずつゆでてすばやく冷ます。
- ⑦ すべての材料が完全に冷めてから和える。



### 材料購入についての工夫

- ① れんこんは、皮むき、スライスなど一次加工したものを使用することで作業の効率化を図る。
- ② ゆず酢がなければ、米酢や穀物酢でもよい。



提供：鳴門市

### 献立についての説明

ならえは、精進料理が発祥と言われているが、徳島県の郷土料理として昔から家庭でも親しまれてきた。特に法事や彼岸には欠かせない一品である。だいこんやれんこん、にんじんなど身近にある旬の野菜に油揚げ、こんにゃく、干ししいたけ、白ごまなどを加え、ゆず酢を使った三杯酢で和えた料理である。奈良から伝わったことから「ならあえ」、7種類の具材を使うことから「ななあえ」とも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われている。

また、徳島県の特産物である「木頭ゆず」は全国的にも有名である。このゆずを絞って、ゆず酢として使うことにより、ゆずのさわやかな香りを生かしたやさしい味付けになる。

盛り付けたならえに果皮を少し添えることで、より一層上品な料理になる。



# 冷やしそうめん

実施時期：6～9月



## 1人分あたりの栄養価

エネルギー	156	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	1.6	g
カルシウム	68	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.4	mg
ビタミンA	23	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.09	mg
ビタミンC	3	mg
食物繊維	1.5	g
食塩相当量	1.3	g

材料	4人分	100人分	1000人分
手延べそうめん	120 g	3 kg	30 kg
きゅうり	60 g	1.5 kg	1.5 kg
干しいたけ	4 g	0.1 kg	1 kg
中双糖	2.8 g	70 g	0.7 kg
濃口しょうゆ	2.8 g	70 g	0.7 kg
干しいたけの戻し汁	8 g	0.2 kg	2 kg
鶏卵	40 g	1 kg	10 kg
上白糖	1.2 g	30 g	0.3 kg
塩	0.4 g	10 g	0.1 kg
植物油	2 g	50 g	0.5 kg
ねぎ	12 g	0.3 kg	3 kg
だしかつお	2.8 g	70 g	0.7 kg
だし昆布	1.6 g	40 g	0.4 kg
干しえび	2.8 g	70 g	0.7 kg
水	140 g	3.5 kg	35 kg
干しいたけ・干しえびの戻し汁	24 g	0.6 kg	6 kg
濃口しょうゆ	24 g	0.6 kg	6 kg
みりん	24 g	0.6 kg	6 kg

## 作り方

- (そうめん) ① そうめんをたっぷりの湯でゆでる。  
 ② ゆであがった麺をすばやくざるに移し、流水でもみ洗いする。
- ( 具 ) ① 干しいたけは戻し、せん切りにして煮付け冷ます。  
 ② 錦糸卵を作り、きゅうりはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- (めんつゆ) ① 昆布とかつおでだしをとる。(干しいたけ、干しえびの戻し汁も加えだし汁とする。)  
 ② だしに干しえびを入れ、しょうゆ、みりんで味をととのえ、一煮立ちさせる。  
 ③ つゆの粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



## 大量調理での作り方

## (そうめん)

- ① 小規模校では、麺を一人分ずつに取り分けて配食してもよい。
- ② ゆでたきゅうりと味付けした干ししいたげは麺がほぐれやすいように麺といっしょに混ぜておく。

## (具)

- ① 錦糸卵は冷凍パックを使用し、中心温度を測ってから冷ます。
- ② 錦糸卵は、食物アレルギーのある児童生徒に配慮し、別容器に配食する。

## (めんつゆ)

- ① めんつゆを作る場合は、小口切りにしたねぎをつゆに入れ、一煮立ちさせてから冷ます。※小袋のめんつゆを代用してもよい。
- ② 水の量に対して、かつおは2%、昆布は1%使用する。
- ③ めんつゆは、だし本来の旨みを生かし減塩に努める。その際、異物混入に十分配慮する。
- ④ だし汁は、蒸発量や食材(かつおや昆布)の吸水量も考慮し、2割増しの水分量にする。



## 衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 麺類は、時間の経過で、水分を吸収して軟らかくなるので、配缶から児童生徒が食べるまでの時間を考慮して、麺のゆで始めの時間やゆで時間を調節する。
- ② 水冷する際に残留塩素濃度を測定する。
- ③ 一度使用したゆで水には、でんぷんが流出しているので、次の麺をゆでるときには、ゆで水を取り替える。
- ④ ゆでた麺を釜からあげる時は、必ず消毒済みのざる等を使用する。
- ⑤ 熱いゆで汁を捨てる時は、周りに湯が飛び散らないように、釜をゆっくり傾けながら少しずつ捨てる。
- ⑥ ゆでた麺を水冷しながらもみ洗いするときは、必ず肘まである消毒済みのゴム手袋、または肘まである使い捨て手袋を着用する。

## 材料購入についての工夫

- ① 郷土料理として、冷やしそうめんを提供するので、全国各地にそうめんの産地はあるが、徳島県特産の半田そうめんを使用する。
- ② そうめんは、歯ごたえがあり、ゆで伸びしにくい手延べそうめんを注文する。(写真：左「半田そうめん」、右「一般的なそうめん」)



## 献立についての説明

徳島県西部に位置するつるぎ町半田は、そうめんの里として知られている。半田そうめんは江戸時代からの歴史があり、現在も40もの業者がそうめんを生産している。秋から冬にかけて低い気温と寒風、乾燥した空気で作られた半田そうめんは、一般的なそうめんと冷や麦の中間くらいの太さがあり、コシが強いのが特徴である。

めんつゆは、だしの効いたものを使っているが、塩分量には注意が必要である。少量でもおいしく食べられることを指導する。



# ふしめん汁

実施時期：通年



## 1人分あたりの栄養価

エネルギー	66	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	1.3	g
カルシウム	24	mg
鉄	0.3	g
亜鉛	0.1	g
ビタミンA	76	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	4	mg
食物繊維	1.2	g
食塩相当量	1.5	g

材料	4人分	500人分	1500人分
ふしめん	30 g	4 kg	12 kg
大根	80 g	10 kg	30 kg
にんじん	40 g	5 kg	15 kg
ちくわ	40 g	5 kg	15 kg
油揚げ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
干しいたけ	4 g	0.5 kg	1.5 kg
ねぎ	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だしかつお	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だし昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
淡口しょうゆ	20 ml	2.5 l	7.5 l
酒	4 ml	0.5 l	1.5 l
水	520 ml	65 l	195 l

## 作り方

- ① けずり節と昆布でだしをとる。
- ② ふしめんは、たっぷりの湯でゆでておく。
- ③ 大根とにんじんは短冊切りにする。ちくわは縦半分に切り、小口切りにする。油揚げは油抜きをして縦半分に切ってから細切りにする。干しいたけはもどして千切りにする。ねぎは小口切りにしておく。



- ④ だしに、ふしめんとねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、ふしめんを入れて味をととのえる。
- ⑥ 一煮立ちしたらねぎを加え、軽く混ぜて火を止める。



※この分量で作ると、0.7%程度の塩分量になる。

### 大量調理での作り方

- ① 油揚げは、細切りにしてから油抜きをする。
- ② みそ味にする場合は、調味する前にあらかじめ少量のだし汁でみそを溶いておく。

### 衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 食材の洗浄順を考慮し、作業を行う。
- ② 干しいたけ等の乾物については、事前に異物混入の有無を確認し使用する。もどした後も十分に確認する。
- ③ ふしめんを下ゆでして使用する場合は、再加熱するのでゆですぎに注意する。
- ④ ふしめんは、下ゆでせず直接入れてもよいが、塩分を含んでいるため、味付けに注意する。

### 材料購入についての工夫

- ① 干しいたけは、スライスしたものを購入する。
- ② 野菜は、汁物に適していれば何を使用してもよい。

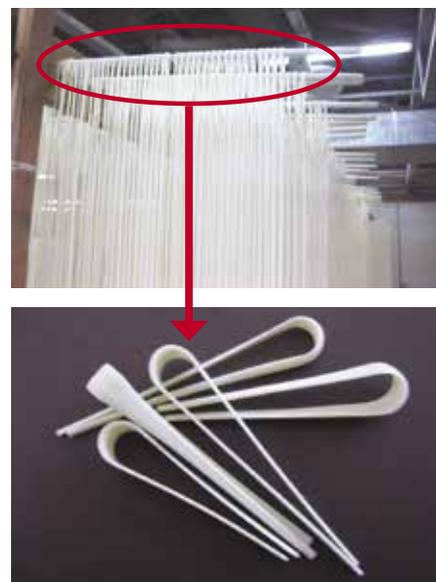
### 献立についての説明

ふしめんとは、半田そうめんを製造するときに見える副産物で、そうめんを延ばすときに、竿に当たる部分が平たい節のようなになるため、ふしめんと呼ばれる。

商品にはならないため、地元ではみそ汁や吸い物の具として食べられていた。そうめんよりもコシが強いため、「そうめんが一番おいしい部分」とも言われている。

だしは、けずり節と昆布だけでなく、煮干しに変えてもよい。味付けも、みそ・しょうゆどちらにもあうので、季節や主菜の味付けによって変えることができる。

また、使用する材料も旬の野菜に変更できるため、一年中実施することができる。



# 若竹汁

実施時期 3月下旬から4月



## 1人分あたりの栄養価

エネルギー	13	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	0.2	g
カルシウム	10	mg
鉄	0.1	mg
亜鉛	0.1	mg
ビタミンA	0	μg
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.7	g
食塩相当量	0.5	g

材 料	4人分	500人分	1500人分
わかめ	20 g (塩蔵)	0.5 kg (乾燥)	1.5 kg (乾燥)
ゆでたけのこ	80 g (先の部分)	7.5 kg	22.5 kg
三つ葉	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だしかつお	12 g	1.5 kg	4.5 kg
だし昆布	4 g	0.5 kg	1.5 kg
だし汁	600 ml	63 ℓ	188 ℓ
淡口しょうゆ	10 g	2 kg	6 kg
豆腐	<b>※大量調理の場合 入れる。</b>	15 kg	45 kg
かまぼこ		5 kg	15 kg
えのきだけ		5 kg	15 kg

## 作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② わかめは水でもどし、すじをとり3cmの長さに切る。
- ③ たけのこは、たて半分に切ってうす切りにする。
- ④ だしに、たけのこを入れ加熱する。
- ⑤ 沸騰したら、淡口しょうゆ、わかめを加える。
- ⑥ 椀に盛り、三つ葉を浮かす。



### 大量調理での作り方

- ① 本来の若竹汁は、たけのことわかめ、三つ葉のみで具材が少ないため、学校給食に取り入れる時には、豆腐やかまぼこ、えのきだけなどを加え、具たくさんにする。
- ② だしは、昆布とかつお節で混合だしをとる。
- ③ たけのこの先の部分はたて半分に切り、うす切りにするがその他の部分は、短冊切りにする。



### 衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 若竹汁は、混合だしを使う。昆布、かつお節の量はそれぞれ汁に対して1～2%が適量である。昆布は、浸水30分後、火加減を調節し、30分かけて沸騰させ、取り出す。沸騰後、かつお節を入れ、1分間加熱した後火を止め、かつお節が沈んだら取り出す。
- ② わかめや三つ葉は、加熱しすぎると食感や色が悪くなるため、味を調べ、最後に加える。
- ③ 塩分濃度は、0.5%であるが、しっかりと混合だしをとり、わかめの風味が加わることで、おいしく感じるができる。大量調理では、豆腐やかまぼこ、えのきだけなど、さらにうま味が加わり、少ない塩分でもおいしいすまし汁になる。



### 材料購入についての工夫

- ① 若竹汁に使用するたけのこは、3月下旬から4月の収穫時期に、水煮したものを県内業者から購入している。缶詰ではなく水煮のため、冷蔵で納入されている。
- ② 若竹汁には、生わかめや塩蔵わかめを使用することが多いが、大量調理では入手するのが難しいため、県内産の乾燥カットわかめを使用している。塩蔵わかめは、戻り率が1.5倍、乾燥わかめは6～10倍になるため、購入時に注意する。



### 献立についての説明

若竹汁の『若』はわかめのこと、『竹』はたけのこのことで、春が旬のわかめとたけのこを使った汁物である。わかめとたけのこはとても相性が良いので若竹煮や若竹和えなど春の料理として食べられている。

阿南市や小松島市は、県内でも有数のたけのこの産地で、太く、やわらかく、味のよいたけのこがたくさん採れる。わかめは、鳴門市の「鳴門わかめ」が全国的に有名であるが、小松島市や阿南市でも養殖されており、漁協に問い合わせると購入することができる。

