

オクラのごまドレッシングサラダ

実施時期 6月～9月



1人分あたりの栄養価

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	3.0	g
カルシウム	78	mg
鉄	1.0	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	100	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	9	mg
食物繊維	2.4	g
食塩相当量	0.7	g

材 料	1 人 分	4 人 分	500人分
干しひじき	1 g	4 g	0.5 kg
オクラ	15 g	60 g	7.5 kg
にんじん	12 g	48 g	6.0 kg
キャベツ	15 g	60 g	7.5 kg
コーン(缶詰)	8 g	32 g	4.0 kg
糸かまぼこ	8 g	32 g	4.0 kg
マヨネーズ (低カロリータイプ)	4.5 g	18 g	2.3 kg
すりごま	3 g	12 g	1.5 kg
上白糖	1 g	4 g	0.5 kg
濃口しょうゆ	1.6 g	6.4 g	0.8 kg
米酢	0.8 g	3.2 g	0.4 kg

作り方

① にんじんは千切りにして、ゆでて冷ます。

キャベツもサッとゆでて、太めの千切りにする。

オクラはガクの部分を包丁で取り除いた後、

塩でもみ、表面の細かい毛をこすりとってからゆでる。ゆであがったオクラは、1cm幅の斜め切りにする。コーンはざるにあけて、水分をきる。

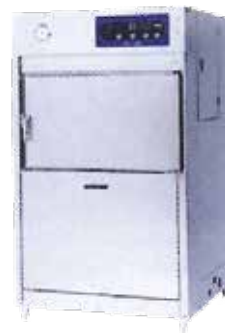


- ② ひじきは水で戻した後、熱湯でやわらかくなるまでゆでて、冷ます。
- ③ 糸かまぼこは、ほぐしておく。
- ④ ごまは炒ってから、すり鉢でよくする。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、材料を和える。



大量調理での作り方

- ① オクラは下処理室において、塩でもんでから、洗浄する。
→調理室でガクを落として、切る。あまり小さく切らない。
- ② オクラを小さく切りすぎると、ぬめりが出やすくなり、冷却時も飛散しやすくなるので、大きめに切る。
- ③ オクラを真空冷却器で冷却する場合は、オクラのぬめりによる庫内での飛散を防止するため大きめの容器に入れる。



真空冷却器

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 大量調理では、オクラの下処理や裁断に手間がかかり、一人当たりの使用量に制限があるが、家庭で調理する場合は、オクラの分量を増量し、キャベツの使用を控えることもできる。
- ② 夏季、マヨネーズの使用が厳しい場合は、市販のごまドレッシングで代用することもできる。

材料購入についての工夫

- ① オクラは、市場での販売単位が100gの小袋となっているため、大量に使用する場合は、生産者より袋詰めをしない状態での納入を依頼する。
- ② オクラの購入が難しい時季は、県内産のきゅうり、小松菜、ブロッコリーを使用してもよい。

献立についての説明

オクラを彩りのきれいな野菜と一緒にコクのあるごまドレッシングであえたサラダである。

オクラは、英語でも「Okra」と言うが、ヨーロッパではその形から「レディーフィンガー」とも呼ばれる。きれいなクリーム色の花が咲いた後、とがった部分を空に向けて実をつける。

県内の小松島市や阿南市を中心に栽培されており、徳島県は全国でも有数のオクラの生産地である。オクラは生長が早く、1日に数cmも伸びることがある。大きくなり過ぎると硬くなり、市場価値がなくなるため気温が高くなると1日に2度の収穫を行う。



切り干し大根の梅マヨネーズあえ

実施時期 通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	65	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	2.7	g
カルシウム	43	mg
鉄	0.5	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	63	μg
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.03	mg
ビタミンC	10	mg
食物繊維	1.4	g
食塩	0.6	g

材 料	1人分	4人分	500人分
切り干し大根	3 g	12 g	1.5 kg
ささみ	10 g	40 g	5 kg
塩	0.03 g	0.12 g	15 g
こしょう	0.03 g	0.12 g	15 g
酒	2 g	8 g	1 kg
キャベツ	20 g	80 g	10 kg
きゅうり	10 g	40 g	5 kg
にんじん	8 g	32 g	4 kg
梅肉	3 g	12 g	1.5 kg
マヨネーズ	6 g	24 g	3 kg
淡口しょうゆ	1 g	4 g	500 g
すりごま	1 g	4 g	500 g

作り方

- ① ささみは、塩とこしょうをすりこみ、耐熱皿にのせて酒をふる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで1分間加熱し、裏返して再び1分間加熱する。ラップをかけたまま冷まし、あら熱がとれたら、細かくさく。
- ② 切り干し大根は、きれいに洗って、約1分間ゆで、ざるにあげる。
- ③ キャベツ、にんじんは、3cm長さのせん切りにし、それぞれゆでる。
- ④ きゅうりは、斜めにスライスし、せん切りにする。
- ⑤ 梅肉(梅干しの種を取り除き、スプーンですりつぶしてもよい)とマヨネーズ、しょうゆをよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ②③の水気をよくしぼり、ささみ、きゅうりと合わせて、⑤であえる。最後に、すりごまをふる。



大量調理での作り方

- ささみは、ほぐしたもの(冷凍、レトルト等)を使用する。
- 切り干し大根は、よく洗って、たっぷりの水またはぬるま湯で戻す。
- 食材をゆでた後は、速やかに真空冷却機で冷却する。
水冷の場合は、残留塩素の確認をし、水分をしっかりと絞る。
- 冷却後は専用の冷蔵庫で保管する。



配食時の服装

衛生管理・調理技術についての工夫

- 切り干し大根は、異物等のチェックを十分に行う。
- 食材をゆでる時には、色や味、食感の面から投入量を考え、短時間でゆで上げる。
- 冷却後の二次汚染に注意し、適切な温度管理を行う。
- 夏場は、マヨネーズをパックマヨネーズに代える。

材料購入についての工夫

- 梅干しや梅肉は、生産者によって塩分の割合が違うので、使用量を加減する。給食では、地域の「梅肉」を使用している。
- 切り干し大根の価格は、年間を通じて安定していることから年中使用できる。季節に応じて、きゅうりの代わりに三つ葉やアスパラガス、小松菜、ほうれんそうを使用するとよい。

献立についての説明

地場産の「切り干し大根」「キャベツ」「きゅうり」「にんじん」を、地域の特産品「梅肉」を使って味つけし、切り干し大根のシャキシャキした歯ごたえのある食感を楽しむことができるあえ物である。

古くから徳島県では、米の裏作として大根をつくり、ふだんの煮ものやあえものにした。葉も捨てずにおみいさんの具として利用したり、たくあんや干し大根として保存したりした。昭和初期頃、家庭では、冬になると寒くて天気の良い日を見はからって、夜なべ仕事に菜切り包丁で大根をきざんでいた。むしろに広げて干しておく、朝には凍ってかちかちになる。切り干し大根は、凍ってこそ甘みが出ておいしくなるといわれる。雨の日に軒下に入れるくらいで、一週間は干してその後、いかき(ざる)に入れて軒下につるし、その都度おらずに炊いていた。

切り干し大根は、切る太さや、脱水の方法によって、いくつかの種類に分かれる。縦4つ割りにした「割り干し大根」、細長く切った「千切干し」、うすく輪切りにした「花丸切干し」などがある。



たけのこばっかり寿司

実施時期：春



1人分あたりの栄養価

エネルギー	281	kcal
たんぱく質	7.5	g
脂質	0.8	g
カルシウム	11	mg
鉄	0.8	mg
亜鉛	1.5	mg
ビタミンA	0	μg
ビタミンB1	0.25	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	5	mg
食物繊維	1.1	g
食塩相当量	1.4	g

材料	1人分	4人分	500人分
精白米	65 g	260 g	33 kg
米酢	4 g	16 g	2 kg
すだち酢	4 g	16 g	2 kg
上白糖	5 g	20 g	2.5 kg
塩	0.8 g	3 g	0.4 kg
たけのこ	38 g	152 g	19 kg
中双糖	1.8 g	7 g	0.9 kg
濃口しょうゆ	1.8 g	7 g	0.9 kg
煮干し	1.5 g	6 g	0.8 kg
水	50 g	200 g	25 kg
花かつお	2.7 g	11 g	1.5 kg

作り方

- ① たけのこのアク抜きをする：筍の穂先を斜めに切り落とす。皮に縦に包丁目を入れる。水3Lに米ぬか3カップと鷹の爪1～2本を入れ、落し蓋をして金串が通るほどにゆでる。(500gで1時間半が目安)そのまま冷やし一晩置き、皮をむいて水洗いする。
- ② 水を控えて(米の重量に対して1.2倍程度の水)、硬めにご飯を炊く。
- ③ 煮干しでだしをとる。(水の重量に対して、3%程度)
- ④ たけのこは、すし切り(マッチ棒のような形)にして、ゆでる。



- ⑤ だし汁にたけのこを入れ、調味料で煮込む。
- ⑥ ⑤は汁気が少なくなるほど煮たら、火をとめて味を染み込ませる。
- ⑦ 花かつおは、から炒りする。小さく砕くようにして手でこわれるぐらいになるまで炒る。
- ⑧ 炊きあがったご飯に合わせ酢を入れ、酢飯をつくる。
- ⑨ ⑧に⑥を入れ混ぜる。ある程度混ざったら、⑦をふり入れて仕上げる。



大量調理での作り方

- ① 汁物を組み合わせた場合は、だしを一緒にとると効率的である。
- ② シンプルに筍そのものの味や食感を楽しむ寿司であるが、にんじんやキヌサヤなどを彩りに加えてもよい。
- ③ 地域によって、すだち酢をゆず酢にかえてもよい。合わせ酢についても地域性や好みに応じて配合を調節する。



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 花かつおはしっかりと炒る。炒りが十分できていないと混ぜた時に固まってしまうこともある。炒る時は、砕くつもりで細くなるように炒る。そうすると香ばしさも出る上に混ぜやすくなる。鉄釜の場合は、焦げないように気を付ける。
- ② たけのこのアク抜きは、皮をむいてから米のとぎ汁でゆでる方法もある。生のたけのこの皮をむく場合は、たけのこの中心に向かって包丁を入れる。切れ目から両手の親指を思い切って突っ込み、皮をむくとポコッと抜ける。取れない時は、根元を持って少し回す。



材料購入についての工夫

- ① たけのこは旬で生が手に入るときは生や阿南のフレッシュパックを、それ以外の時期は県内産の筍の缶詰を使用する。
- ② 給食では花かつおを使用している。



献立についての説明

この「たけのこばかり寿司」は徳島県佐那河内村の幸田地区に昔から伝わる郷土料理である。春の味覚の代表であるたけのこと花かつおというシンプルな具材の寿司であり、合わせ酢には徳島の代表的な特産物であるすだちの果汁を使用する。

たけのこは、徳島県では阿南市でたくさんとれており、給食でも阿南市でとれたたけのこを主に使用している。平成27年の大阪中央卸売市場で徳島産のたけのこの取扱量は全国で3番目である。

たけのこ前線は桜前線を追いかけてくる。桜前線が通ったら、その1週間から10日後にはたけのこ前線がやってくる。鹿児島県で始まって熊本・福岡・徳島・岡山・京都・静岡・千葉・茨城を通過し、石川県で終わる。

「朝掘ったら、その日のうちに食べる」「たけのこを掘り始めたらお湯をわかせておけ」と言われるくらいたけのこは鮮度が大切なものである。たけのこのもつうま味を味わえる寿司である。



ちりめん入り和風スパゲティ

実施時期：周年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	222	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	7.7	g
カルシウム	72	mg
鉄	1.1	mg
亜鉛	1.1	mg
ビタミンA	166	μg
ビタミンB1	0.17	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	19	mg
食物繊維	2.6	g
食塩相当量	0.7	g

材料	1人分	4人分	500人分
スパゲティハーフ	30 g	120 g	15 kg
ちりめん	5 g	20 g	2.5 kg
ベーコン	10 g	40 g	5 kg
たまねぎ	40 g	160 g	20 kg
にんじん	15 g	60 g	7.5 kg
れんこん	10 g	40 g	5 kg
しいたけ	6 g	24 g	3 kg
こまつな	15 g	60 g	7.5 kg
コンソメ	1 g	4 g	500 g
濃口しょうゆ	1 g	4 g	500 g
油	1 g	4 g	500 g
バター	2 g	8 g	1 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.015 g	0.06 g	7.5 g

作り方

① 材料を切る。

ベーコン：短冊，たまねぎ・しいたけ：スライス，
にんじん：短冊，れんこん：いちょう，こまつな：3cm程度



- ② フライパンに油とバターを熱し、ベーコン、たまねぎ、れんこん、にんじんを順に加え、塩、こしょうをして弱火～中火で炒める。(スパゲティのゆで汁を加える)
- ③ しいたけを加え、火が通ったら、コンソメと濃口しょうゆで調味する。
- ④ 同時進行で、スパゲティを塩ゆでする。
- ⑤ ③に小松菜、ちりめんと④のスパゲティを加え、再度味を調える。



大量調理での作り方

- ① 仕上げ段階ですばやく仕上がるように、ちりめんは乾煎り、小松菜は下ゆでしておく。
- ② 野菜を炒めると水分が大量に出るので、スパゲティのゆで汁を入れる必要はない。
- ③ 最終で入るちりめんの塩分を考慮し、塩辛くならないように調味する。
- ④ スパゲティは、いつもより薄めの塩分で塩ゆでする。(0.5%程度が安心)



衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 生れんこんは、裁断前にさっとボイルしてから切ると割れにくい。また、れんこんの食感が残るように2～3mm程度の厚みに切る。
- ② 家庭での調理の場合、野菜を炒める際に水気が出ずに炒めにくい。そこで、フタをして蒸発しないようにしたり、スパゲティのゆで汁を加えたりして、野菜にきちんと火が通るようにする。
- ③ 汁気をスパゲティが吸い込むので、スパゲティは硬めにゆでる。
- ④ ちりめんは、食物アレルギーの観点からも少量ずつ異物確認を行う。

材料購入についての工夫

- ① 生しいたけの購入が難しい場合は、干しいたけでも代用可能。
- ② ちりめんは、「かえり」のような大きいものは違和感があり、適さない。
- ③ 生れんこんの購入が難しい時期には、県内産の水煮で代用する。



献立についての説明

徳島県の特産物である「ちりめん」「れんこん」「菌床しいたけ」を使った和風スパゲティである。

ちりめんは、徳島県の中でも小松島市和田島町でたくさん作られている。5月から12月にかけて、シラス底引き網(バッチ網)漁法で獲ったシラスを、加工場へ運び、「水洗い」「塩ゆで」「乾燥」「天日干し」の工程を経て、ちりめんが作られている。この後、ちりめんの中には、「ちりめんモンスター」と呼ばれる小さなイカやエビ、タコなどが入っているので、これを手作業で選別している。



バッチ網漁



天日干し

冬野菜の米粉シチュー

実施時期：12月～2月頃



1人分あたりの栄養価

エネルギー	132	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	5.7	g
カルシウム	73	mg
鉄	0.5	mg
亜鉛	0.9	mg
ビタミンA	117	μg
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.10	mg
ビタミンC	11	mg
食物繊維	1.9	g
食塩	0.9	g

材料	1人分	4人分	500人分
鶏もも肉	25 g	100 g	12.5 kg
白ワイン	1 g	4 g	0.5 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.03 g	0.12 g	15 g
油	0.5 g	2 g	250 g
かぶ	20 g	80 g	10 kg
にんじん	15 g	60 g	7.5 kg
たまねぎ	30 g	120 g	15 kg
ブロッコリー	10 g	40 g	5 kg
白菜	20 g	80 g	10 kg
米粉	5 g	20 g	2.5 kg
牛乳	40 g	160 g	20 kg
コンソメ	1.8 g	7.2 g	0.9 kg
水	50 g	200 g	25 kg

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② たまねぎは角切り、かぶは大きめの乱切り、白菜は軸と葉に分けて短冊切り、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房に切りわけ、茎は固い外側を除き、食べやすい大きさに切る。



- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうをする。たまねぎがしんなりしたら、にんじんも加えて炒める。
- ④ 鍋に水を入れて沸かし、あくを取り、白菜の軸、かぶ、白菜の葉を入れて、コンソメを入れて煮る。具に火が通ってから、ブロッコリーを入れる。
- ⑤ 米粉を溶いた牛乳を加え、弱火で加熱し、とろみがついたところで、塩、こしょうで味を調える。



大量調理での作り方

- ① 白菜から水分が多く出るので、水分量を加減する。
- ② ブロッコリーは硬めに塩ゆでして最後に入れる。
- ③ 米粉は牛乳でダマにならないように溶いておく。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 白菜は、4つ割りにして芯をとり、葉をばらして丁寧に洗浄する。
- ② かぶは、できるだけ手剥きにしたほうが、廃棄率が少ない。
また、煮崩れてしまうので加熱しすぎない。
- ③ ホワイトソースを使わない分、あっさりした味に仕上がる。
鶏肉の代わりに、ほたてなど魚介類を入れるとうまみがよく出る。仕上げに白みそを加えても良い。牛乳の代わりに豆乳を使うと乳アレルギーフリーにできる。



白菜の洗浄の様子

材料購入についての工夫

- ① かぶ、ブロッコリー、白菜は、できるだけ地場産物を使用する。納入基準を設け、等級やサイズなどを指定する。
- ② かぶは、小かぶだと下処理に手間がかかるので、サイズの大きいものを指定する。

献立についての説明

ブロッコリー、かぶ、白菜と冬野菜をたくさん使った、野菜の甘みを感じられる米粉のシチューである。子どもたちの好きなシチューに仕上げることで、野菜を無理なく食べられる。ホワイトソースではなく、米粉で仕上げているため、素材の味が際立ち、やわらかな味わいになる。

かぶは、なめらかな肉質と独特の甘みがあり、根の大きさによって、小かぶ、中かぶ、大かぶに分けられる。徳島県では、小かぶを中心に板野町、上板町、徳島市、阿南市などで多く作られている。

ブロッコリーは、徳島県内で広く栽培されており、中でも徳島市、阿波市、石井町、小松島市などで多く作られている。暖かい温度では、すぐに蕾が開いてくるため、鮮度を保つために、氷詰めにして出荷するなどの工夫が行われている。



ブロッコリーの栽培の様子

ミネストローネ

実施時期：11月～3月頃



1人分あたりの栄養価

エネルギー	58	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	3.0	g
カルシウム	19	mg
鉄	0.1	mg
亜鉛	0.3	mg
ビタミンA	59	μg
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	22	mg
食物繊維	1.8	g
食塩相当量	1.1	g

材料	1人分	4人分	500人分
ベーコン	5 g	20 g	2.5 kg
にんじん	7 g	28 g	3.5 kg
たまねぎ	15 g	60 g	7.5 kg
キャベツ	15 g	60 g	7.5 kg
生しいたけ	7 g	28 g	3.5 kg
なす	7 g	28 g	3.5 kg
カリフラワー	15 g	60 g	7.5 kg
ホールトマト(缶)	10 g	40 g	5 kg
トマトケチャップ	4 g	16 g	2 kg
オリーブオイル	1 g	4 g	500 g
チキンコンソメ	1 g	4 g	500 g
淡口しょうゆ	2.5 g	10 g	1.3 kg
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.01 g	0.04 g	5 g
水	110 g	440 g	55 kg

作り方

(準備)

- ① にんじん、たまねぎ、なすは1cmの角切りにし、なすは切ったあと水にさらしておく。
- ② しいたけは、石突きを取り除き、1cm角に切る。
(干しいたけを使用する場合は戻し汁をスープに加えるとよい)
- ③ カリフラワーは小さめの小房に切り分ける。
(1人当たりの分量15gで2個あたるくらい)
- ④ キャベツは2cm角、ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ⑤ ホールトマトはざく切りにする。



- ① オリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎが透き通るまでよく炒める。
- ② なす、しいたけ、キャベツを加えて炒め、水とコンソメを入れてにんじんが柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ホールトマト、ケチャップ、カリフラワーを加えて弱火で煮込む。
- ④ 淡口しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。



玉ねぎが透き通るまで炒める

大量調理での作り方

- ① 生しいたけの代わりに干しいたけを使用することもできる。干しいたけを使用すると作業効率がよい。(干しいたけ分量：1人あたり1.75g)
- ② 冷凍のカリフラワーを使用する場合は、弱火で5分ほど煮込んで仕上げる。
- ③ 煮崩れや水分の蒸発をおさえるため、弱火でじっくり煮込むようにする。また、煮込むほど野菜の甘みが出て、塩分も控えめでおいしく仕上がる。



弱火で煮込む

衛生管理・調理技術についての工夫

干しいたけを使用する場合は、丁寧に洗いきれを除去し、虫が入っていないかひだの部分もよく確認する。

材料購入についての工夫

- ① 生しいたけはパック詰めのものではなく、バラで納品してもらう。
- ② 旬の時期には生のカリフラワーを使用すると味や食感がよい。
旬：11月～3月頃
- ③ 春キャベツや春にんじんが出回る2月末から3月に実施すると、県内産の野菜をふんだんに使用できる。初夏には旬のじゃがいもを加えるなど食材を工夫すると1年中献立に取り入れることができる。
- ④ カリフラワーはブロッコリーでも代用できる。
- ⑤ ホールトマトは、カットしてあるものを使用すると利便性がよい。
- ⑥ オリーブオイルを使用すると風味良く仕上がるが、その他の油でも代用できる。



カリフラワー畑(川内町)

献立についての説明

しいたけは、シイやクヌギなどの枯れた木に発生する食用のきのこである。旬は春と秋であるが、今では人工栽培が盛んになり、1年中食べられるようになった。しいたけの栽培には、クヌギやナラの木に「しいたけ菌」を植え付けて1～2年かけて育てる原木栽培と、木くずと米ぬかなどの栄養分をあわせて固めたものに「しいたけ菌」を植えて育てる菌床栽培の2種類がある。菌床栽培は数週間で育てられることや、天候に影響されないことから、徳島県では全国に先立ちこの栽培方法に移行し、生産量は全国1位である。徳島産しいたけは、肉厚で香りが高いのが特徴である。



菌床しいたけ

また、カリフラワーも徳島県は全国トップの出荷量を誇る。とくに徳島市川内町は、県内でも有数の生産地である。カリフラワーの旬は、11月から3月頃に主として京阪神へ出荷されている。カリフラワーの特徴である白さは日光にあたったり、強く触ったりすると変色してしまうため、手作業で外側の葉を折ってつぼみの部分(花蕾)を包みこみ、丁寧に扱うようにして白さを保っている。たくさんの大きな葉で包まれたカリフラワーは重く、収穫は大変な作業である。カリフラワーは、別名「花椰菜(はなやさい)」とも呼ばれ、1株のカリフラワーには約3万個の花のつぼみがついている。そのつぼみの中には10～20個の花芽原基があり、独特の食感を生み出している。カリフラワーを小房に分けるときは、茎の部分から刃を入れるようにすると、花蕾が落ちることなくきれいに切り分けることができる。茎の部分は、花芽より甘く香りがよい繊維にそって細切りにして料理に使うとよい。また、葉はキャベツの外葉のような味わいで、煮込み料理に使用すると甘みがでる。



葉を残して変色を防止

ミネストローネは、たくさんの具をじっくりと煮込むため、野菜のもつ甘さやうま味を味わうことができるイタリアの家庭料理である。本献立は、県内産の生しいたけ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、なすを使用し、他にも季節により旬の野菜を使用することができる。多種多様な野菜を生産する徳島県らしい活用方法である。

れんこんとしいたけのすだち風味

実施時期：通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	178	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	9.9	g
カルシウム	16	mg
鉄	0.7	mg
亜鉛	0.9	mg
ビタミンA	24	μg
ビタミンB1	0.09	mg
ビタミンB2	0.13	mg
ビタミンC	34	mg
食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.7	g

材 料	1人分	4人分	500人分
れんこん	30 g	120 g	15 kg
しいたけ	10 g	40 g	5 kg
とり肉(もも)	30 g	120 g	15 kg
酒	0.5 g	2 g	250 g
塩	0.1 g	0.4 g	50 g
こしょう	0.01 g	0.04 g	5 g
米粉	3.5 g	14 g	1.8 kg
揚げ油	3 g	12 g	1.5 kg
ブロッコリー	15 g	60 g	7.5 kg
中双糖	4 g	16 g	2 kg
濃口しょうゆ	3.5 g	14 g	1.8 kg
みりん	2 g	8 g	1 kg
すだち酢	2 g	8 g	1 kg
水	2 g	8 g	1 kg

作り方

(準備)

- ① れんこんは、厚さ8mmの半月切りにする。水にくぐらせ、ざるにうちあげておく。
- ② しいたけは、石突きを取り除き、軸は切り離す。
傘は2cm程度にそぎ切り、軸はうす切りにする。
- ③ とり肉は1切れ10gに切り分け、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ ブロッコリーは小さめの小房に切り分け、色よく、固めにゆでる。



- ① 油を175℃に熱し、れんこんとしいたけを素揚げにする。とり肉は、米粉をまぶして揚げる
- ② 中双糖、濃口しょうゆ、みりん、水を煮溶かした後、すだち酢を加え一煮立ちさせる。
- ③ ①が熱いうちに②のたれにからめる。ブロッコリーを混ぜ合わせて仕上げる



大量調理での作り方

- ① れんこんは、カットされたものを使用すると作業性が高まるが、半月切りでは、れんこんの大きさによればらつきが生じる可能性があるため、2cmの乱切りなど切り方を詳しく指定する。また、食感を残すために厚さに注意する。
- ② しいたけは、そぎ切りにすると揚げた際の縮みも少なく味がなじみやすいが、大量調理では、角切りでよい。また、干しいたけを使用すると、下処理の時間が短縮される。その際は、できるだけふんわりと仕上がるように、戻し方や水のしぼり方に注意する。
- ③ 揚げる順番をれんこん、しいたけ、とり肉の順にすると、衛生的で作業面でも効率よく、油の傷みも少ない。揚げる量は、油量の10～15%程度にし、一度に入れすぎないようにする。丁寧に揚げることで、野菜のもつおいしさも引き出すことができる。
- ④ たれを作る際、すだち酢を加熱しすぎると風味が失われやすいので、仕上げに加えるとよい。たれをからめる際は、2回に分けて加える。まず、れんこんとしいたけにたれを半量加えなじませてから、とり肉と残りのたれを加えて混ぜると全体的に味がなじむ。
- ⑤ とり肉の量を増やし、カットを大きくすることで、主菜として取り入れることも可能である。

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① とり肉に下味をつけた後、長時間、常温放置をしないように注意する。
- ② 加熱後の野菜やとり肉、たれが汚染されないように、作業動線に留意する。
- ③ スチームコンベクションオーブンを活用してブロッコリーを蒸すと、味も良く作業効率が高まる。
- ④ 食材ごとの大きさをそろえて切ることで、加熱時間の均一性をはかることができる。

材料購入についての工夫

- ① 通年可能な献立であるが、旬を選び、新鮮な食材を使用すると格段に味がよい。また、とり肉は地鶏の阿波尾鶏を使用すると、かむほどに味わい深くなる。子どもたちが食材のもつおいさに気付き親しみをもつことができるように、品質の良いものを購入するように心がける。
- ② しいたけは、トレーなしで納品できるように手配すると、廃棄物が少なく作業時間が短縮できる。
- ③ 徳島県特産のすだち酢を使用したか、山間部で栽培されている「ゆず酢」や「ゆこう酢」を使用してもよい。旬には、生のすだちやゆずのしぼり汁を加えると風味がよくなる。
- ④ 県内産の米粉を使用するとよい。でんぷんでも代用できる。

献立についての説明

徳島県は、平成26年度におけるれんこんの生産量が全国第2位であり、10.3%のシェアを誇っている。県内では、鳴門市、松茂町、藍住町、徳島市川内町などでたくさん栽培されており、夏になると大きな葉の間から白やピンクの花が咲いているのが風物詩となっている。現在栽培されているれんこんの多くは、明治時代に中国から伝わったものを品種改良したものである。ふっくらとした「金澄(かなすみ)」系は、関東地区で多く栽培されている。徳島県では、節の間が長い長間種の「備中種」という品種が主に栽培されている。備中種は、同一形状の輪切りが多くとれることや、その大きさが手ごろであることより、関西市場では高い評価を得ている。

また、近年、早生の「阿波白秀(はくしゅう)」という品種も開発されている。れんこんは、土の中で、親・子・孫れんこんと伸び、全長8メートル位まで成長する。徳島県のれんこんの多くは、晩生であり、主に夏から冬にかけて収穫するため、台風被害にあいやすい反面、肥大がよく、肉厚で収量が高い。しかし、比較的深い部分に生える品種であるため、収穫に労力を要する。れんこんの収穫の方法は地域により異なる。

徳島市川内町で行われている水圧掘りという方法は、畑の水を抜かずに、機械で水を勢いよく出して土を除きながら、手探りで掘る。また、鳴門市や松茂町で行われているクワ掘りという方法は、畑の水を抜いて表面の土を機械でとり除き、クワなどを使い手作業で掘る。

れんこんは調理方法により、歯ごたえが変化する。本献立は、丁寧に収穫された、肉厚で歯ごたえのよい徳島県産のれんこんの特性を生かした献立である。生のれんこんをじっくり加熱することで、澱粉質の甘みがより一層引き立てられる。



れんこんの花



金澄系品種



備中種



収穫風景

わかめのソフトふりかけ

実施時期：通年



1人分あたりの栄養価

エネルギー	47	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂質	2.0	g
カルシウム	53	mg
鉄	0.2	mg
亜鉛	0.2	mg
ビタミンA	22	μg
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
食物繊維	0.6	g
食塩相当量	0.8	g

材 料	1人分	4人分	500人分
糸わかめ(素干し)	1.5 g	6 g	750 g
ちりめん	5 g	20 g	2.5 kg
ごま油	1.2 g	4.8 g	600 g
みりん	7 g	28 g	3.5 kg
濃口しょうゆ	1.2 g	4.8 g	600 g
赤じそふりかけ	0.2 g	1 g	125 g
白ごま	0.6 g	2.4 g	300 g

作り方

(準備)

- ① わかめとちりめんの異物を確認しておく。
- ② わかめは、洗って水で戻す。水気をしぼり、細かく切っておく。
- ③ 白ごまは煎っておく。



わかめの戻し方



わかめの切り方

- ① ごま油を熱し、わかめとみりんを加え、水分をとばすように炒める。
- ② ちりめんとしょうゆを加え、さらに水分をとばすように炒める。
- ③ 赤じそふりかけと白ごまを混ぜて仕上げる



手早く炒める

大量調理での作り方

わかめは、加工方法や戻し方により塩分濃度が異なるため、調味料を調整する。
カットわかめを使用した調理例は、次の通りである。

◇回転釜を使用する場合

- ① カットわかめは水で戻し、軽く水気をしばっておく。釜にわかめ、ちりめん、調味料を加え、混ぜながら弱火で加熱する。
- ② 湯気が出てきたら、赤じそふりかけと、煎った白ごまを加えてよく混ぜる。ふたをして蒸らしながら温度を上げて仕上げる。

◇スチームコンベクションオーブンを使用する場合

- ① ボールに調味料を加え混ぜ合わせておく。カットわかめは戻さないで使用するため、調味料は8割程度に控える。
- ② わかめ、ちりめん、調味料を混ぜる。調味料が全体になじんだら白ごま、赤じそふりかけを加え、さらに混ぜておく。
- ③ ②を天板に移し、均一な厚さになるように広げる。

スチームモード100℃で10～15分間加熱する。

(例：30cm×50cm×2cmの天板で100食分の調理が可能)

◇生わかめを使用する場合

春先には、旬の生わかめを使用すると、風味や歯ごたえがよい。

生わかめは品質や鮮度を確認して購入し、異物等を取り除くため、流水で十分洗浄しておく。また、生わかめの風味を生かすため、加熱時間を短くしたほうが好ましい。使用例としては、生わかめを切った後、湯通ししておく。ごま油でちりめんを炒め、調味料を加えた釜に、湯通ししたわかめ、赤じそふりかけ、白ごまを混ぜて仕上げる。

スチームコンベクション オーブン使用例



たらいで材料と調味料を混ぜる



天板に均一になるように並べる

衛生管理・調理技術についての工夫

- ① 回転釜の場合、中心温度を上げるために、蓋をして蒸し上げるようにするとよい。高温で炒めると、食材が焦げついてしまう可能性があるので注意する。
- ② スチームコンベクションオーブンを活用することによる利点
 - (1) 食材と調味料が均一に混ざるように、ボール等でよく混ぜてから天板へ敷き詰めることで、調理時間の短縮のみならず、加熱後は、配缶だけの工程となり、二次汚染防止にもつながる。
 - (2) 蒸し焼きにすることで、食材をやわらかく、ふっくらと仕上げることができる。

材料購入についての工夫

- ① 作業効率を考え、カットわかめを使用してもよい。大きさが気になる場合は、乾燥した状態でフードプロセッサー等を使用し、細かく砕くとよい。
- ② 徳島県には西日本有数の梅の産地があり、梅干しを漬けている家庭もみられる。赤じそふりかけの代わりに、梅干しと一緒に漬けた「赤じそ」を細かく刻んで使用してもよい。

献立についての説明

平成27年における養殖わかめの国内生産量は約4万8千トンであり、その内徳島県産は約6千3百トンで、岩手県、宮城県につぐ大産地となっている(平成27年漁業・養殖業生産統計)。鳴門の渦潮を生み出す激しい潮流で育った鳴門わかめは、歯ごたえと風味の良さが特徴である。

わかめは、1月頃から3月頃まで、1日に約1トン収穫される。収穫したわかめは、生わかめの他、湯通し塩蔵わかめ、糸わかめなどに加工されて出荷される。

糸わかめは、湯通し塩蔵わかめを乾燥させたものや、徳島県特産である活性炭(炭干し)わかめを細くさき乾燥させたものである。炭灰をまぶすと、わかめに含まれている酵素の働きを抑えるため、変質防止に役立ち長期間の保存が可能となる。また、湯通ししていないため緑色も鮮やかである。

本献立は、主食や主菜との組み合わせにより、量を多くして副菜としても活用できる。わかめの加工方法や戻し方により塩分濃度が異なるため、調味料の調整が必要となるが、酢を使用していないので時間が経過しても、変色しにくい。わかめの風合いや色合いも考慮して、使用するわかめを選択するとよい。



灰干しわかめの製造



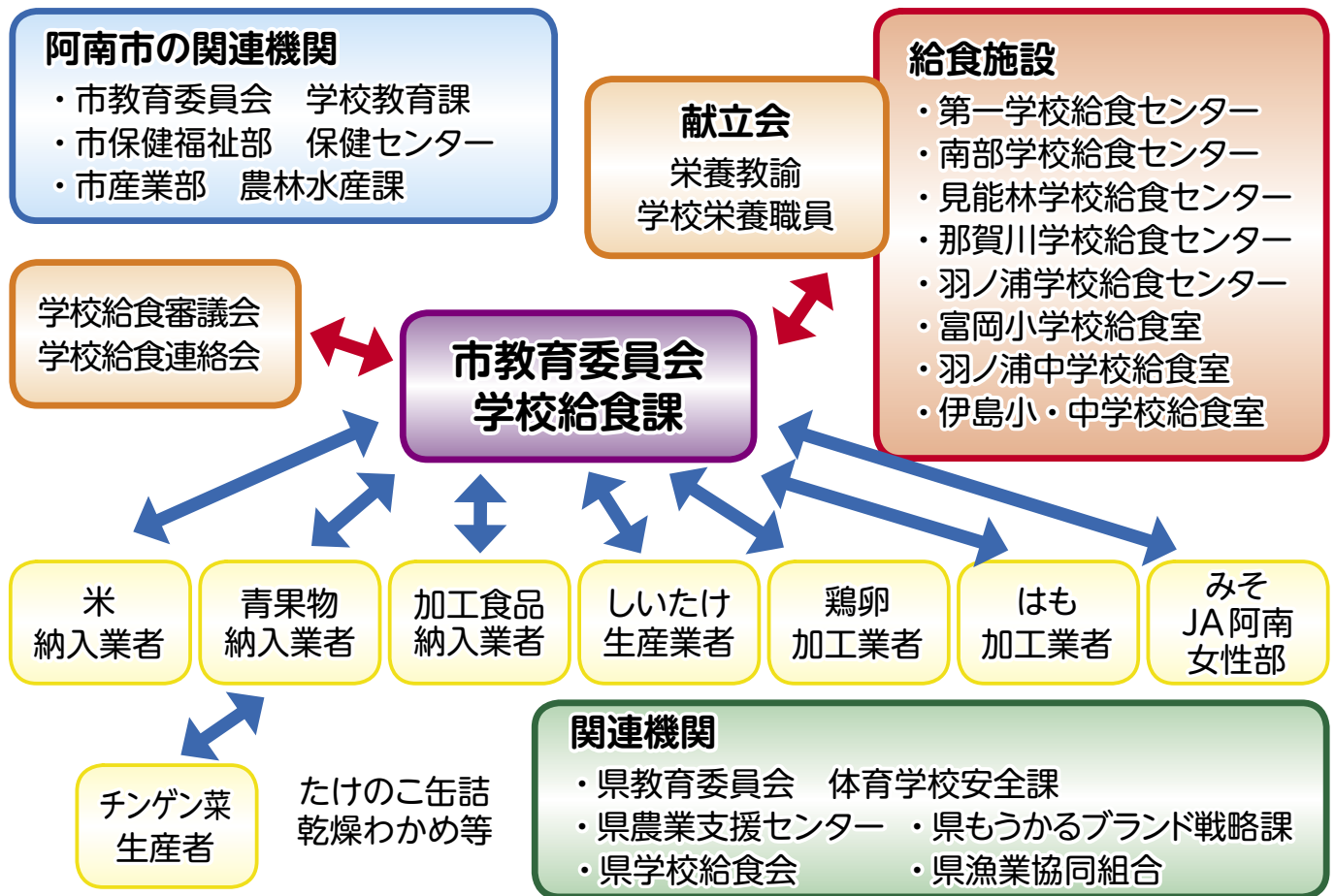
糸わかめ

4 地場産物供給 ネットワーク

～ 市町の取組 ～

阿	南	市
吉	野	市
阿	波	市
三	好	市
板	野	町
つ	る	町
	ぎ	

阿南市学校給食地場産物供給ネットワーク



阿南市の学校給食について

- 献立は統一献立方式で、献立作成は献立会において、栄養教諭・学校栄養職員が協議し作成している。
- 物資の購入は、学校給食課が一括で行い、入札により納入業者を決定している。

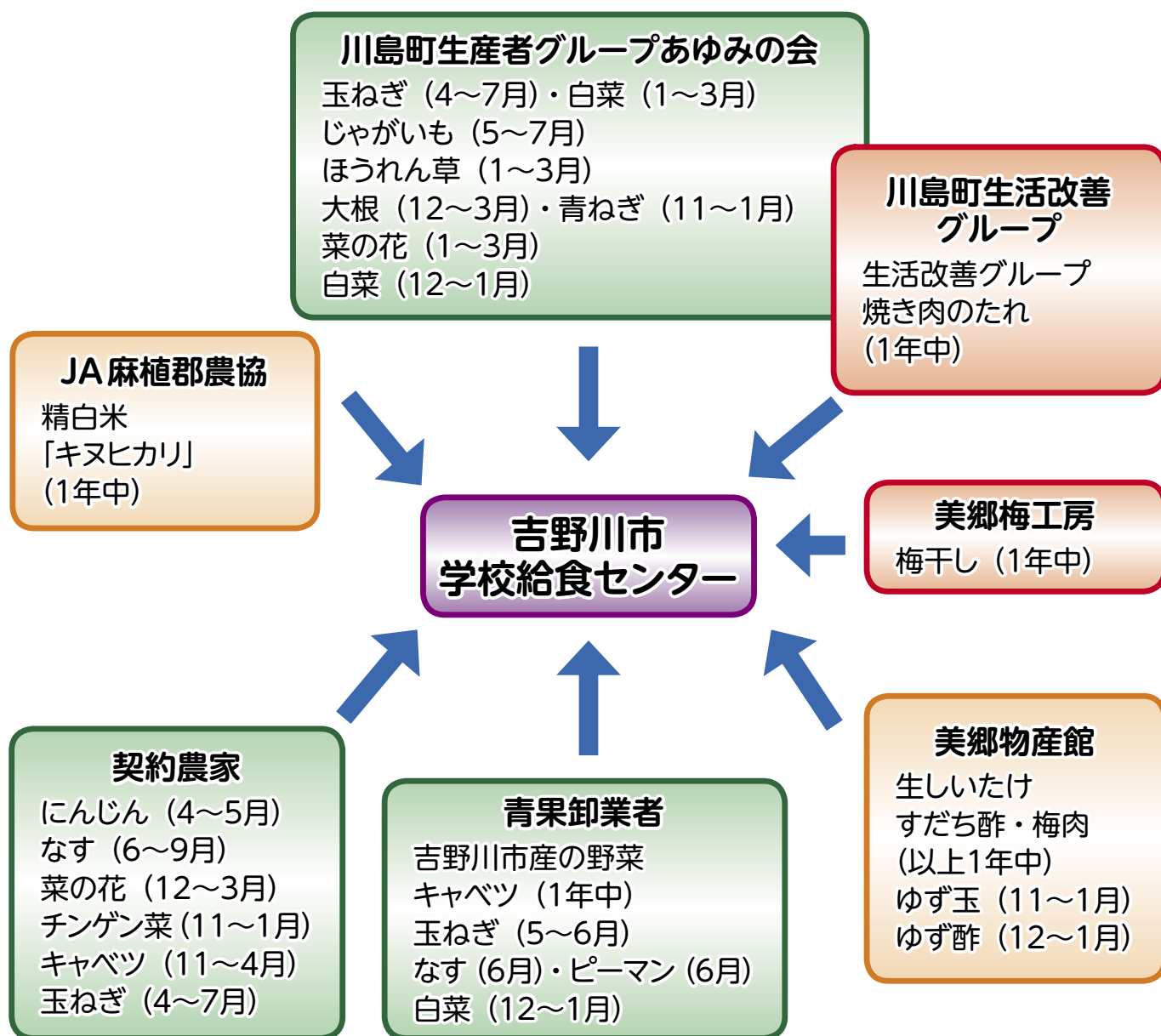
地場産物使用状況について

- 米は、年2回入札を行い、阿南市産コシヒカリを使用している。市内業者より、1週間分ずつ精米して納入される。
- 野菜は、月2回入札を行う。チンゲン菜は、青果物納入業者が地元JAから仕入れ、納入される。
- たけのこは、毎月入札を行い、納入業者から阿南産のたけのこ(缶詰)が納入される。
- しいたけは、市内の生産者より、直接納入される。
- 液卵やゆで卵は、入札を行い、市内の卵加工業者から納入される。
- はもは、入札を行い、業者より切り身やフライなどに加工したものが納入される。

今後の課題

- 一括購入であるため、量の確保が難しい。(約7000食分)
- 生産者から各調理場への配送はどのようにするのか。(車や人員の確保)
- 価格をどのように決めるのか。

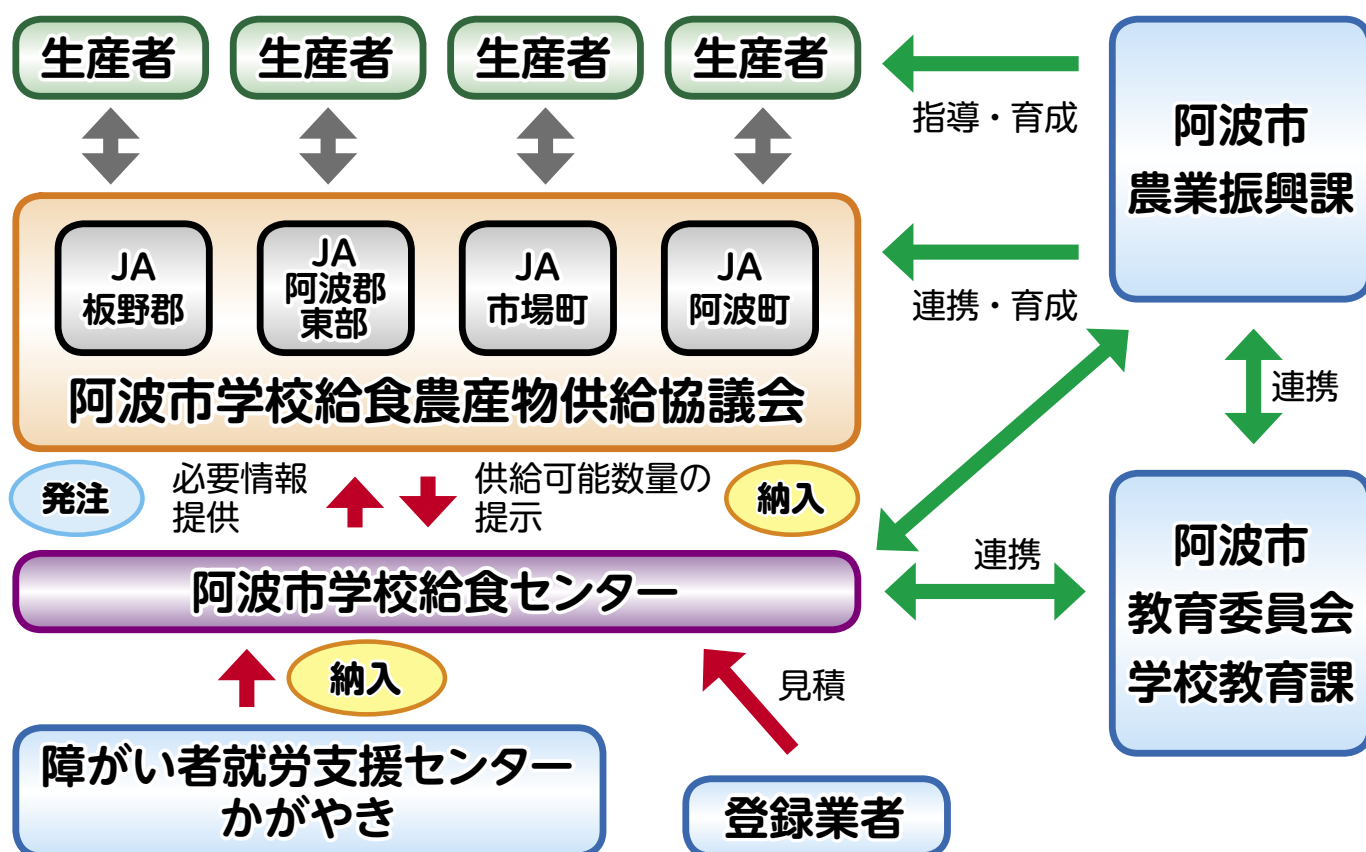
吉野川市地場産物供給ネットワーク



地場産物使用状況について

- 精白米は、1年を通して吉野川市産の「キヌヒカリ」をJA麻植郡農協より納入している。センターの保管場所が広くないので、毎週月曜日に1週間分を納品している。2学期より新米が納入されている。
- 野菜は、川島町の生産者グループ「あゆみの会」と契約農家(4軒)から購入している。前月に納品できる野菜を農家にリストアップしてもらい、発注書に「野菜規格表」を付けて送っている。「野菜規格表」は給食センターで決めた規格)納品が不可能になった場合は、連絡をもらい青果卸業者から購入する。青果卸業者には、見積もりの時にできるだけ市内産の野菜を入れてもらえるように依頼をしている。
- 美郷物産館からは、ゆず玉・ゆず酢以外の食材は一年を通して購入してる。
- 梅干しは、美郷梅工房より地元美郷村で収穫し、漬けた小梅を購入している。
- 地元川島町のにんにくを使用している川島町生活改善グループが作っている焼き肉のたれを使用している。

阿波市地場産物供給ネットワーク



阿波市の学校給食について

- 地場産物を継続的に活用できるよう、平成25年に「阿波市学校給食地産地消推進計画」を策定した。
- 新たな供給体制として、JAの集荷販売力を活かした供給体制を構築するため、市内4つのJAから成る阿波市学校給食農産物供給協議会を組織している。

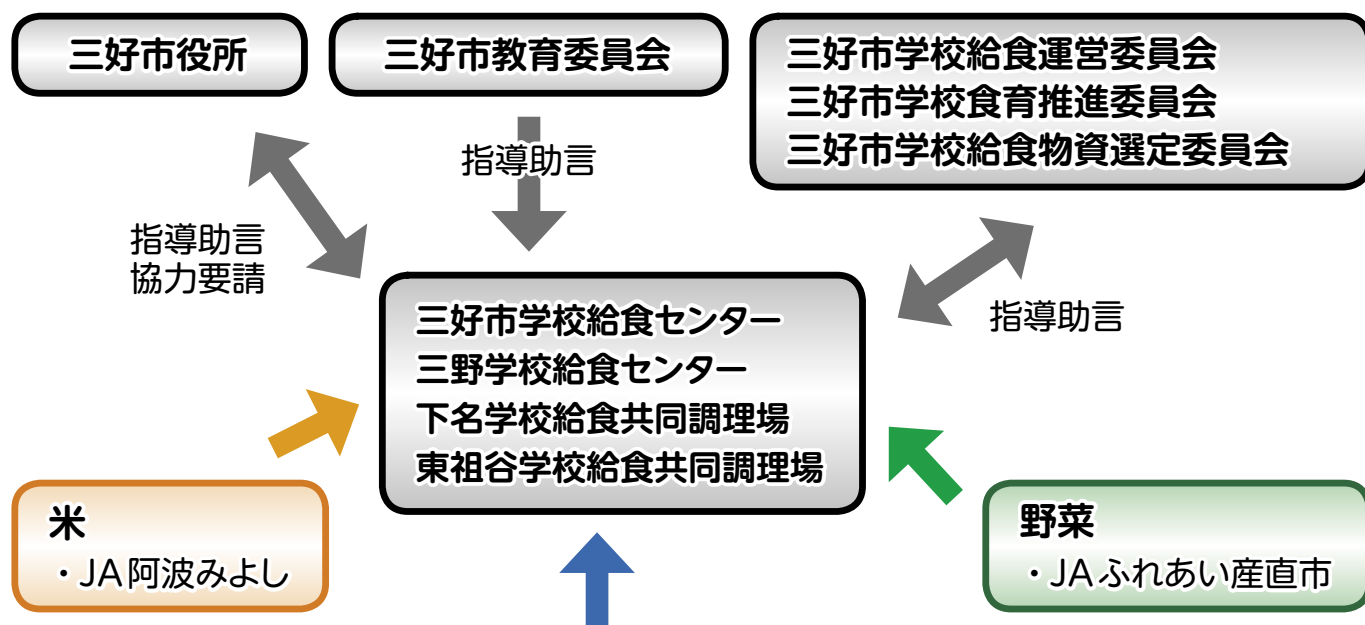
地場産物使用状況について

- 毎月、協議会と、市農業振興課、学校教育課、給食センターによる担当者会を開き、給食センターから翌月の給食で使う農産物の種類や数量を示し、供給可能な品目を協議している。
- JAから、翌々月の農産物の作付け・生育状況について情報提供してもらい、計画的に地場産物を給食献立に取り入れられるようにしている。
- 平成28年にはJA阿波郡東部の産直市(夢市場)内に貯蔵用冷蔵庫が完備され、集荷してきた農産物の一時保管が可能になっている。
- 市内にある障がい者就労支援センター「かがやき」で生産された地場産物も使用している。

今後の課題

- 農産物の端境期など、給食に利用できる地場産物が非常に少ない時期があったり、給食で定期的に使用する品目でありながら、生産農家が少なかったりすることがある。供給品目や供給数量の拡大を目指して、このネットワークをさらに活用し、地産地消の推進に取り組む。

三好市地場産物供給ネットワーク



その他の食材

- ・JA 東 と く し ま : 米粉 (100%) …徳島県学校給食会物資
- ・徳島県漁業協同組合 : 味付けのり・手巻き用のり・ちりめん・ひじき・カットわかめ
魚切り身・加工品 (はもの天ぷら等)

(市内生活改善グループ等)

- ・三 野 町 グ ル ー プ : はっさくジャム
- ・山 城 町 グ ル ー プ : みそ・こんにゃく・ゆずみそ・ふき佃煮 等

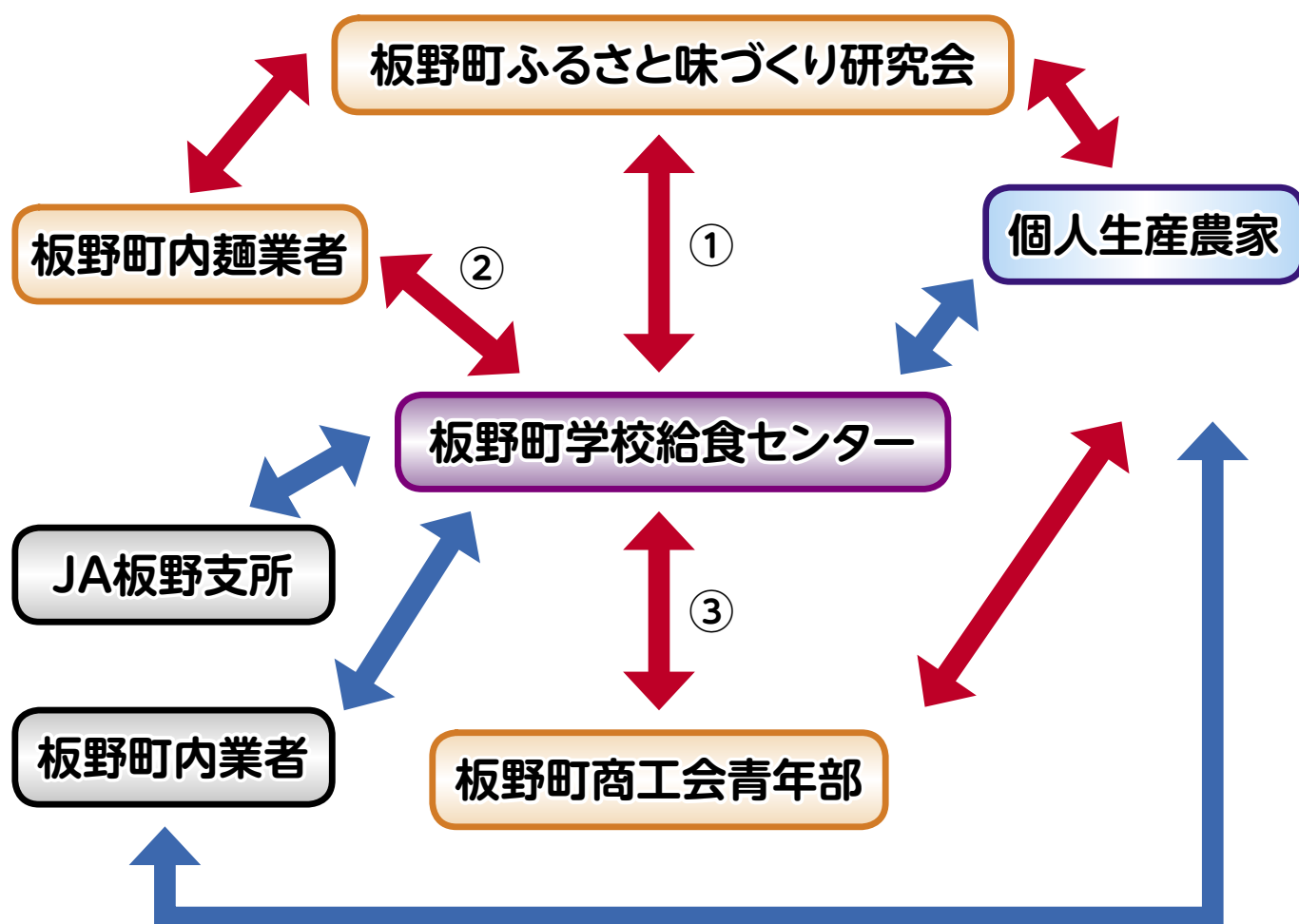
地場産物使用状況について

- 野菜の使用状況について
 - ・おもな納品品目
じゃがいも・たまねぎ・にんじん・はくさい・だいこん・ねぎ・きゅうり・ピーマン・なす・チンゲン菜・キャベツ・ほうれん草・生しいたけ・干しいたけ・すだち・ゆず
 - ・納品までの流れ
毎月10日頃までに、予定数量を提示する。20日前後に使用可能食材を確認後、発注する。
- 米の使用状況について
三好市産の精白米を使用している。年間使用予定量を提示し、必要量を確保後、JA阿波みよしにて冷蔵保存をお願いしている。
精米については、パールライスに委託し、1週間分ずつ納品される。

今後の課題

- 給食センターの統合により、1回分の使用量が増えた。量に限りがあり使用頻度が減った食材がある。
- 生産者の高齢化等により、提供農家が減少している。生産者の確保が難しい。
- 価格等の設定方法をどのようにすればよいか、調整が難しい。

板野町地場産物供給ネットワーク



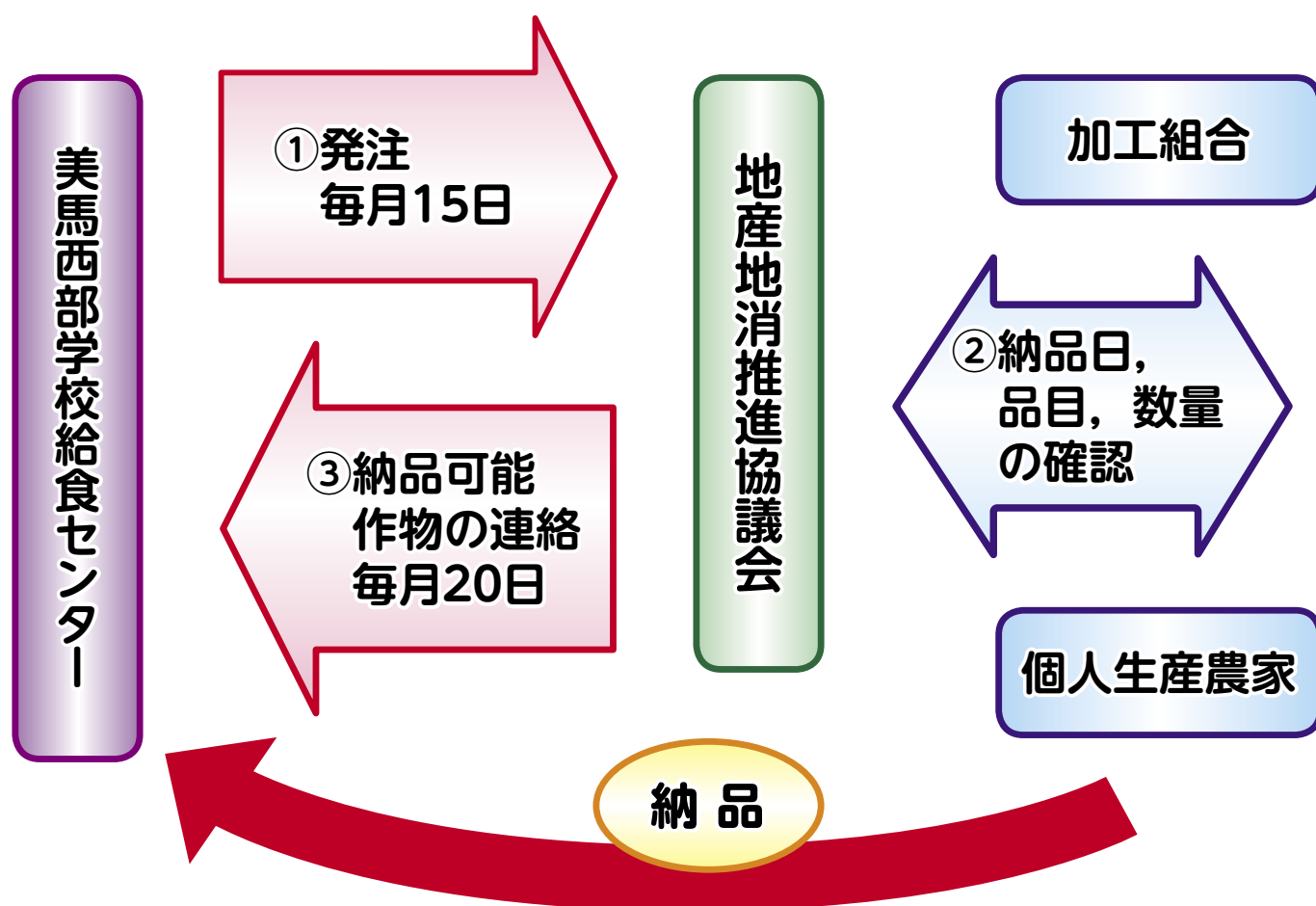
板野町の学校給食について

- 平成27年4月にスタートした板野町単独では、はじめての学校給食施設であり、新設2年目の現在、学校給食への地場産物供給のための組織は、まだできていない。

地場産物使用状況

- 一部の農産物を直接個人生産農家より、春ににんじんはJA板野支所より、れんこんは町内業者が生産農家から仕入れたものを購入している。【図 青のライン】
- 2年間で供給されたり、供給予定の品目は、米・にんじん・枝豆・トマト・オクラ・なす・かぶ・れんこん・だいこん・キャベツ・ブロッコリー・レタスなどである。
- 町内の農産物を一次、または二次加工した商品も使用している。【図 赤のライン】
- ・ 図① [にんじんペースト・れんこん入りクッキー] 図② [にんじん入りうどん] 割れたりヒビが入ったり、3L以上で規格外の町内産のにんじんやれんこんを使用。にんじん入りうどんは、にんじんペーストを小麦粉に練り込んで完成した二次加工品である。
- ・ 図③ [いたのすけ(きゅうりのつけもの)・いたのすけ(福神漬け)] いたのすけの原料は、板野町内産の野菜を使用し製造されたものである。
- 町内産野菜は、使用前月初めに個々に生産農家に確認し、発注をしている。すべて生産者が直接給食センターに納入する。米、にんじん入りうどんとれんこん入りクッキー以外はすべて、使用日前日の午後に納品される。

つるぎ町地場産物供給ネットワーク



美馬市の学校給食について

- 美馬西部学校給食センターは、平成17年9月につるぎ町が「地産地消推進協議会」を設立したのを受けて、学校給食に地場産物の導入を始めた。協議会は、町発行の広報誌で募集した協力農家の他、集落営農を進める集落、菌床しいたけ生産組合など、個人や団体の協力を得て事業を行っている。

地場産物供給方法

- 給食センターが協議会に翌月の野菜概算数量一覧表を送る。協議会が生産者に納品を依頼する。生産者は指定日かその前日に給食センターに直接納入する。
- 価格は、新聞に記載されている市況の中値の1か月の平均に2割上乗せした価格としている。
- 協議会は、別に価格安定対策費を積み立てており、急に出荷できなくなった野菜は市場等で購入し、その際発生した差額等に充てている。
- 主な納品品目は、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、なす、さつまいも、ゆず、そば米、もち米、大根、白菜、ブロッコリー、ミニトマト、しいたけ、キウイフルーツ、切り干し大根、そうめん、ふしめんなどである。



文部科学省「社会的課題に対応するための学校給食の活用事業」
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

編集・発行 徳島県教育委員会 体育学校安全課
住 所 徳島県徳島市万代町1丁目1番地