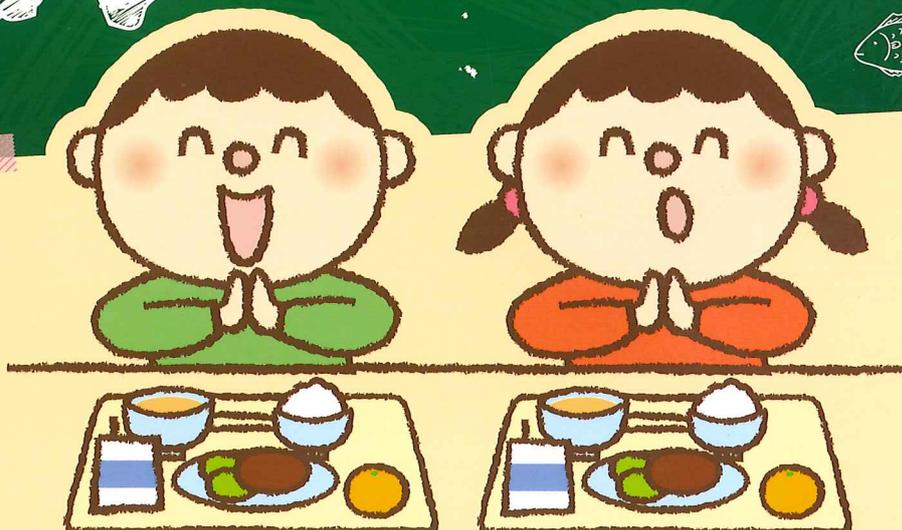


# にいがたパッケン 2017

～郷土料理で日本一周 **東日本編**～



新潟県学校給食会物資委員会

公益財団法人 新潟県学校給食会



# もくじ

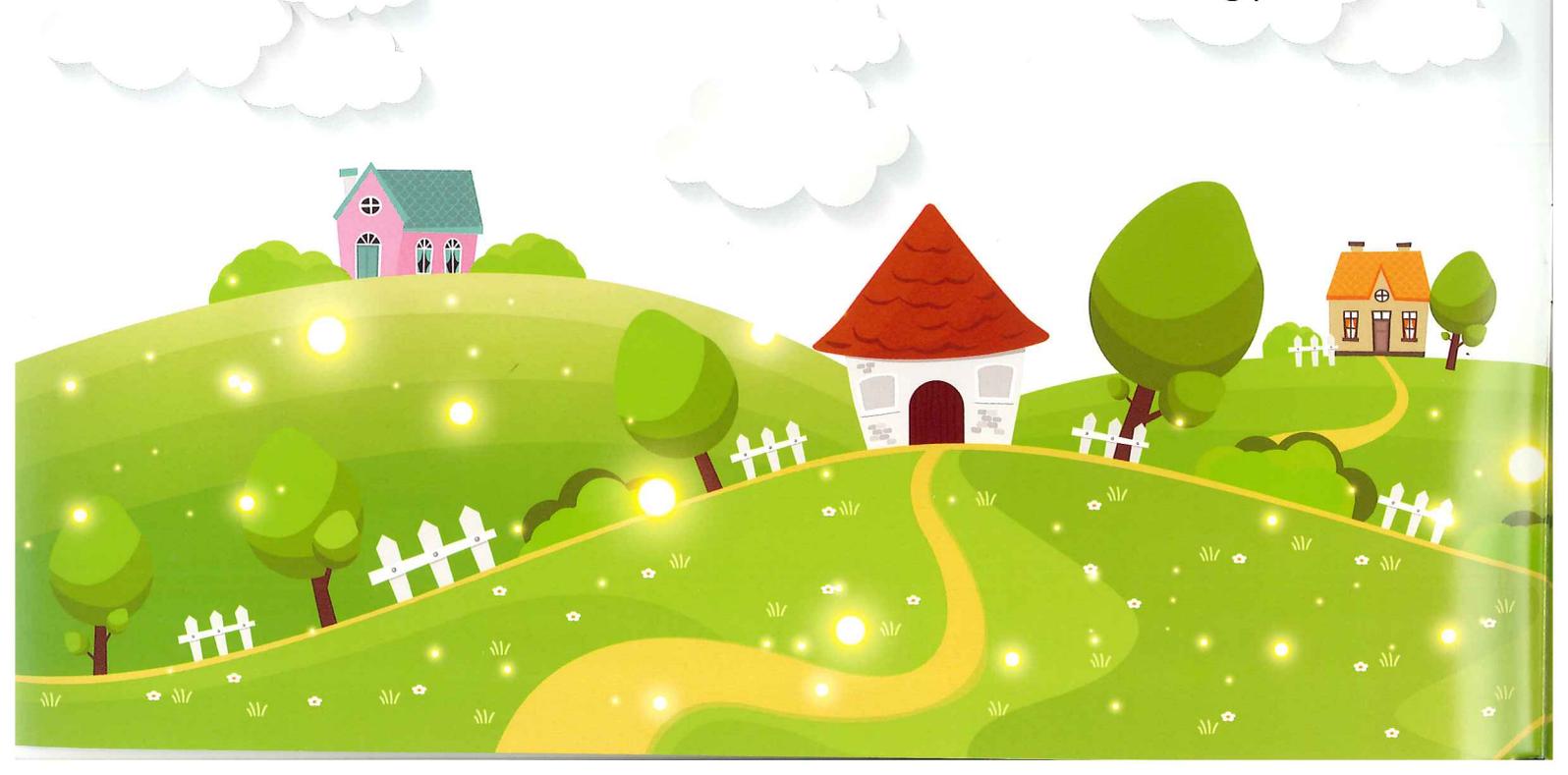
にいがたパッケン2017 ~郷土料理で日本一周 東日本編~

発刊によせて ..... 01

## ●郷土料理で日本一周 東日本編

もくじ ..... 02~03	千葉県 ..... 28~29
北海道 ..... 04~05	神奈川県 ..... 30~31
青森県 ..... 06~07	新潟県 ..... 32~33
秋田県 ..... 08~09	富山県 ..... 34~35
岩手県 ..... 10~11	石川県 ..... 36~37
山形県 ..... 12~13	福井県 ..... 38~39
宮城県 ..... 14~15	長野県 ..... 40~41
福島県 ..... 16~17	岐阜県 ..... 42~43
茨城県 ..... 18~19	山梨県 ..... 44~45
栃木県 ..... 20~21	静岡県 ..... 46~47
群馬県 ..... 22~23	愛知県 ..... 48~49
埼玉県 ..... 24~25	クイズ ..... 50~51
東京都 ..... 26~27	

●平成29年度 物資委員会工場視察報告 ..... 52~54
●平成29年度 学校給食調理コンクール ..... 55~63
編集後記 ..... 64



# 発刊によせて

日本の国土は南北に長く連なる島で構成され、熱帯気候と寒帯気候の地域が存在し、春夏秋冬の季節がはっきりと分かれています。地形的な特徴として山岳が多く、豊かな水源に恵まれた平野と周囲を海に囲まれているという環境から、それぞれの風土に由来する様々な農水産物と多彩な食文化が生まれました。

時にその食事は地域の絆を深め、家族の幸せを祈る意味を持つ行事食となり、また季節の変わり目を体感する伝統料理として伝承されました。郷土料理とはその地域を理解する非常に素晴らしい教材だと言えます。

今回のにいがたパックスは、日本全国の都道府県の紹介とともに、各地域の特色ある給食レシピ集として作成いたしました。この2017は東日本編、次号の2018は西日本編として発行する予定です。

魅力たっぷりの給食レシピは、全国学校給食会連合会様ご協力のもと、各都道府県の学校給食会様よりご提供いただいたものです。ご多用の中で協力くださいました全国学校給食会連合会様ならびに各学校給食会の皆様には心より感謝申し上げます。

豊富な資料と情報で読み物としても楽しめるものをと意図し作成いたしました。ご活用いただけますと幸いです。また、忌憚のないご意見ご指導を賜りたいと存じます。

最後に、今回の資料編集にあたっては新潟県学校給食会の阿部様から渉外担当として大変ご尽力いただきました。感謝申し上げ巻頭の言葉といたします。

平成29年度 新潟県学校給食会物資委員会  
委員長 森山 真美子

\*CD-ROMの画像資料について

画像のほとんどが借用画像となっており転用不可となっているため、付属のCD-ROMには画像資料は収載しておりません。ご了承ください。

# もくじ

地方	都道府県名	ページ
----	-------	-----

北海道	北海道	04-05 頁
-----	-----	---------

東北	青森県	06-07 頁
	秋田県	08-09 頁
	岩手県	10-11 頁
	山形県	12-13 頁
	宮城県	14-15 頁
	福島県	16-17 頁

関東	茨城県	18-19 頁
	栃木県	20-21 頁
	群馬県	22-23 頁
	埼玉県	24-25 頁
	東京都	26-27 頁
	千葉県	28-29 頁
	神奈川県	30-31 頁

中部	新潟県	32-33 頁
	富山県	34-35 頁
	石川県	36-37 頁
	福井県	38-39 頁
	長野県	40-41 頁
	岐阜県	42-43 頁
	山梨県	44-45 頁
	静岡県	46-47 頁
	愛知県	48-49 頁

クイズ	50-51 頁
-----	---------

## 郷土料理 日本一



東日本編

北海道



青森県

秋田県

岩手県

山形県

宮城県

新潟県

福島県

群馬県

栃木県

埼玉県

茨城県

山梨県

東京都

千葉県

岡県

神奈川県



# 北海道

## その先の、道へ。北海道

### 北海道ってこんなところ

- ジャガイモの生産量日本一！
- 全国で飲まれている牛乳の半分を生産している！
- 魚種別生産量第1位は、ほたて貝！
- 北海道のラーメンは、北海道遺産に認定されている！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### じゃがいも

涼しい北海道は、日本一のじゃがいもの産地。春に植え付けを秋に収穫を行う。秋～春は北海道のじゃがいもが日本の食卓に並ぶ。新じゃがは7月～8月、基本的な収穫時期は10月頃。春先に出回る北海道産のじゃがいもは、前年の秋に収穫され貯蔵されたもの。

### うに・いくら丼

北海道を代表する海産物、うにといくらを贅沢に盛りこんだ丼料理。北海道の海産物を贅沢に味わえ、人気がある。極上の品質のうにやいくらが取れる北海道だからこそ、「うにいくら丼」が北海道の郷土料理となり、観光客に定番の料理となった。

### 豚丼

帯広の開拓を行った依田勉三が述べた言葉に、「開墾のはじめは豚と一鍋」がある。豚4頭を当時の下帯広村へ連れてきて、養豚を開始。豚肉生産が行われるようになり、その後、甘辛だれで味付けされた豚丼が有名に。シンプルな味付けで、豚肉の甘みを感じられる料理である。

### カニ

北海道の海の水はかなり冷たく、この冷たい海水から体を守るために、北海道のカニは、しっかりとした身をしっかりと着けている。毛ガニ、タラバガニ、ズワイガニ、花咲ガニなど、種類は多数あり、旬は種類によって異なるため、いつ訪れてもおいしいカニを味わえる。

### 石狩鍋

鮭のブツ切りと野菜を味噌仕立ての汁で煮込む鍋料理で、石狩地方の郷土料理。酒粕を入れたり牛乳やバターを入れる事もある。寒さの厳しいこの地域では、体を温める味噌味の料理が多く、石狩鍋はその代表格。北海道ならではの具材であるキャベツ、たまねぎ、じゃがいもが入る。

### ラーメン

北海道三大ラーメンである札幌のみそ、函館のしお、旭川のしょうゆに加えて、室蘭カレーラーメン、釧路ラーメンなど広大な北海道には、様々なラーメンがあり、地元の味として親しまれている。北海道産小麦を使用した風味豊かで弾力のある麺も味わえるようになり、北海道のラーメンは進化し続けている。

### 夕張メロン

北海道を代表する地域ブランドとして、昭和35年から生産が続けられてきた。芳醇な香りとかくのある甘み、とろけるような食感と鮮やかなオレンジ色の果肉が特徴の高級メロン。夕張市内でのみ生産が許されており、出荷は5月中旬から8月までの約3か月間限り。

### ジンギスカン

羊肉を生のまま、もしくはタレに漬けて焼いたたまねぎ、もやし、ピーマン、にんじんなどの野菜と一緒に専用のジンギスカン鍋で焼く焼き肉で、北海道の郷土料理。北海道のほぼ全域で食べられており、羊毛をとるために飼育されていた羊の肉の活用方法として生まれた料理といわれている。

### ザンギ

醤油や生姜、ニンニクなどに漬けて油で揚げた鶏肉の唐揚げ。濃い目の味付けで、タレが無くて食べられるのが特徴。「ザンギはザンギであって唐揚げとは違う！」という人もいますが、北海道では一般的に鶏の唐揚げを「ザンギ」と呼んでいる。

### ししゃも

乱獲の影響などにより、1990年頃には、国産のししゃもがほとんどいなくなった。現在、出回っているししゃもの9割は輸入品で、「カラフトシヤモ」という種類のししゃもの代用品。残る約1割が北海道南部、太平洋側のみでしか捕れない幻のししゃも。10・11月が旬。

### ちゃんちゃん焼き

北海道を代表する郷土料理のひとつ。北海道の漁師町で昔から食べられ、「ちゃんちゃん」の語源には、お父さんが料理するから、料理をする時の音、漁師が身にまとっていたちゃんちゃんこなどの諸説ある。3枚におろした鮭と季節の野菜や山菜を鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、味噌で味付けをする料理。

### カツゲン

ご当地ドリンクとして最も有名な乳酸菌飲料。カツゲンの正式名称は「ソフトカツゲン」。味が濃く、かつては漢字で「活源」だったことから、元気を出したい時、踏ん張り時などに飲むソフトドリンク。

大通公園

小樽運河

富良野

札幌市時計台

# 鮭のちゃん ちゃん焼き

秋

郷土

主菜

献立例

ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き  
切り干し大根の炒め煮 みそ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
鮭	40		①フライパンに油をしき、野菜を軽く炒めて取り出しておく。水が出たら切っておく。 ②フライパンにバターを入れ、鮭を焼く。 ③鮭の表面に焼き色がついたら、鮭のまわりに野菜をもどす。 ④調味料を合わせてみそダレを作り、③にかけてふたをして蒸し焼きにする。
ぶなしめじ	7		
キャベツ	13	短冊切り	
ピーマン	7	せん切り	
たまねぎ	10	くし形切り	
バター	2		
塩	0.1		
みそ	7		
砂糖	2		
みりん	2		
こいくちしょうゆ	1		
油	1		

## ひとくちメモ

ちゃんちゃん焼きの名前の由来は、「ちゃちゃっと(素早く)作れるから」「お父ちゃんが焼いて料理するから」などの説があります。  
3枚におろした鮭と季節の野菜や山菜を鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、みそで味付けをする料理です。アルミホイルで包み焼きにする場合は、たっぷりの野菜、鮭、みそダレ、バターの順に乗せてオーブンで焼くと良いです。

## 十勝大豆コロッケ

### 特徴

北海道産のじゃがいも、大豆をたっぷり使用したコロッケです。カレー風味でお子様にも食べやすい味付けにしています。

規格 50g

### 使用方法

凍ったままの製品を170℃～180℃の油で5分30秒程度揚げてください。

## 骨ごとカレイ唐揚げ

### 特徴

北海道羅臼産のカレイを骨まで食べられるよう加熱飽和水蒸気製法で加工し、身はふっくらとした食感を味わえます。加熱飽和水蒸気製法はレトルトと違い微圧で水蒸気によって加圧する製法で、魚の身を固くしない特徴があります。そのようにして加工したカレイに唐揚げ粉をまぶしました。魚は加熱済みですので揚げ上がりも早いです。

規格 30g、40g

### 使用方法

凍ったままの製品を約180℃の油で3分程度揚げてください。

# 青森県

## 活彩あおもり

### 青森ってこんなところ！

- ・りんごの生産量日本一！
- ・長芋、にんにくの生産量日本一！
- ・県の魚は“ひらめ”！
- ・南部せんべいを入れて食べる鍋料理がある！

特徴のある農水産物	郷土料理・ご当地グルメ	
<h3>りんご</h3> <p>りんごの栽培には冷涼な地域が適しており、夏も涼しい青森は栽培に適している。日本全国のりんご生産高の約半数を占める。たくさんあるりんごの種類の中でも「ふじ」の生産が盛ん。ふじは蜜が豊富で果汁が多く保存性に優れた品種である。</p>	<h3>せんべい汁</h3> <p>肉や魚、きのこ、野菜などが入った汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れて煮込む郷土料理。B1グランプリの火付け役。煮込んでも溶けにくい汁物用のおせんべいは、だし汁のうま味が染みこんだ頃が食べ頃。もちもち・シコシコとして、思わずひと口ふた口と食べ進んでしまう料理。</p>	<h3>いちご煮</h3> <p>ウニとアワビを贅沢に使用した風味豊かな潮汁。もとは、漁師の浜料理で、乳白色の潮汁に沈むウニの姿が、朝もやの中にかすみ野いちごに似ていることからその名がつけられたとされている。現在でもハレの日や祝いの席でのお吸い物として食されている。</p>
<h3>しじみ</h3> <p>年間約2600トンの産出量を誇るしじみの産地。岩木山の淡水と日本海の海水が混じり合う十三湖は汽水湖のため、しじみの生育に最適で、おいしいしじみが育つ。しじみ汁やバター炒め、酒蒸しで食べるとしじみの良い食感を楽しむことができる。しじみラーメンも人気。</p>	<h3>けの汁</h3> <p>根菜類と山菜類、油揚げや豆腐、凍み豆腐などの大豆製品を細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした素朴な郷土料理。日にちがたつほど味がしみこんでおいしくなる。昔から無病息災を願い、小正月にいただく精進料理。</p>	<h3>けいらん</h3> <p>餡の入った卵形の団子を塩味の澄まし汁に入れて食べる郷土料理。団子の形がたまごに似ていることから、けいらん（鶏卵）とよばれている。元は京都の料理で、現在では、青森、岩手、秋田の一部で伝えられおり、地域によって作り方が多少異なる。 <small>画像協力：全国学校栄養士協議会</small></p>
<h3>にんにく</h3> <p>国産にんにくの約80%が青森県産。冬の間、厳しい寒さに耐えながら糖分を溜め込み、春を迎えて一気に成長。糖度が高く、身の引き締まったにんにくが育つ。コク・甘味、共にとても優れており、糖度は33～40度と非常に高いのが特徴。</p>	<h3>たらっのじゃっぱ汁</h3> <p>青森の冬を代表する魚・鱈（たら）のじゃっぱ（アラ）と野菜などを煮込み、塩や味噌で味付けた、青森の冬にはなくてはならない代表的な郷土料理。栄養価が高く、寒い冬に心身ともに温まるということから、家庭でも人気の定番料理。</p>	<h3>生姜味噌おでん</h3> <p>青森市のおでんは、生姜をすりおろした味噌だれをたっぷりかけて食べる。生姜を入れることで体の中までぽかぽかに温まる。戦後、青森駅前の屋台で、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込むとするお客様に少しでも暖まって欲しいとの思いで作ったのが喜ばれ、広まったと言われている。</p>
<h3>長いも</h3> <p>寒冷地特有の昼と夜の寒暖差や、夏の間の「やませ」による日中の寒暖差など、青森の厳しい環境の中で育った長いもは、深い土の中で静かに養分をたくわえながら熟成され、甘みある長いもに成長。旬は、11～12月、3月～4月の2回。</p>	<h3>貝焼き味噌</h3> <p>大きなホタテの貝殻を鍋として使い、だし汁、ホタテ、ネギなどを入れて味噌で味付けし、卵でとじた郷土料理。漁師が舟の上で、ホタテの貝殻を鍋代わりにして獲れた水産物を煮て食べたのが始まりとされている。地元では、風邪を引いたときなど栄養をつけたい時に食べられている。</p>	<h3>べごもち</h3> <p>もち米とうち米を粉にして、それぞれに色をつけて練り、カニや花模様になるよう組み合わせた色の美しいもち。端午の節句によく作られ、昔は、白と黒の2色だったが、現在は、美しく芸術的な模様となってその技術が受け継がれている。</p>

ねぶた祭

十和田湖

弘前城

青函トンネル

# せんべい汁

通年 郷土

汁物

献立例

ごはん 牛乳 さほのみそ煮  
ごま酢あえ せんべい汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
おつゆせんべい	12	食べやすく切る	①昆布でだし汁をとり、ごぼう、にんじん、干しいたけを加えて煮る。 ②鶏肉を加え、火が通ったら調味料を加えて味を調える。 ③おつゆせんべいを割り入れ、再沸騰後1分間煮込む。 ④ねぎを加える。
鶏肉	20	こま切れ	
にんじん	10	いちょう切り	
ごぼう	10	ささがき	
だいこん	30	いちょう切り	
干しいたけ	1	細切り	
舞茸	10	ほぐす	
根深ねぎ	7	小口切り	
出しこんぶ	1		
清酒	2		
みりん	3		
食塩	0.3		
こいくちしょうゆ	4		
水	100		

## ひとくちメモ

肉や魚、きのこ、野菜などが入った汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいをパリンパリンと割り入れて煮込む県南地方の郷土料理です。せんべい汁用の「白せんべい」を一口大に割り入れ、白せんべいが汁を吸って、やや芯が残るくらい(パスタというアルデンデの状態)が丁度良い食べ頃です。

# けの汁

冬

郷土

汁物

献立例

ごはん 牛乳 メンチカツ  
のり酢あえ けの汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
だいこん	30	角切り	①煮干しと昆布でだし汁をとる。 ②ごぼう、だいこん、にんじん、ぜんまい、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐、ふきを加える。 ③挽き割り大豆を加え、調味する。
にんじん	10	角切り	
ごぼう	10	角切り	
ふき水煮	10		
ぜんまい水煮	10		
こんにゃく	10	角切り	
高野豆腐	10	角切り	
油揚げ	5	角切り	
挽き割り大豆	7		
煮干し	2		
出しこんぶ	1		
白みそ	13		
水	100		

## ひとくちメモ

地域や家庭によって、具や切り方、味付け等が異なりますが、根菜類に山菜、大豆製品を細かく切ったものを、みそやしょうゆで味付けした精進料理です。「粥の汁」が訛って「けの汁」と呼ばれるようになったといわれ、米が貴重だった時代の主食代わりともいわれています。

# 秋田県

## 美の国あきた

### 秋田ってこんなところ！

- ・じゅんさいの収穫量日本一！
- ・一世帯あたりのねぎの購入量日本一！
- ・一世帯あたりの大根漬けの購入量日本一！
- ・人口あたりの美容室日本一！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### じゅんさい

じゅんさいは、沼や池で育ち、水面下のぬめりのある透明な粘着物のついた葉を摘んで食用とする。つるつとした食感が特徴。「古事記」や「万葉集」にも記載があるほど、古くから親しまれていた食材の一つ。

### きりたんぼ鍋

つぶしたご飯を棒に巻いて焼いて作ったきりたんぼを、肉や野菜と一緒に醤油味で煮たもの。秋田県の代表的な郷土料理の一つ。昔、山林の木を切る職人たちが、つぶしたご飯を棒に巻きつけて山に持っていき、焼いて食べたのが始まりだと言われている。

### いなにわ 稲庭うどん

干しうどんの一つで、江戸時代から作られてきた。うどんを作る工程で麺の中に多数の気泡を作り、コシの強いうどんにすることが特徴。稲庭地域の風土、最良質の小麦粉などによって、滑らかで風格の高い味となっている。

### トングリ

トングリはホウキ草の実のことで、別名「畑のキャビア」、海外では「マウンテン・キャビア」の名で知られている。昔から強壮や利尿の効果があるとされている。収穫時期の10月には、高さが2メートルにもなる。

### よこて 横手焼きそば

秋田県の代表的なご当地グルメの一つ。ためで縮れないゆで麺が使われる。具には豚ひき肉とキャベツが使われ、だし入りのソースで焼き上げる。半熟の目玉焼きを上に乗せて福神漬けを添えるのが特徴。

### けいらん

精進料理の一つ。青森県と岩手県にも同じ名前の料理があるが、秋田県鹿角市のけいらんは、くるとしょうがが入っているあんこ餅を、すまし汁に入れることが特徴である。この餅が鶏卵に似ていることが料理名の由来となっている。

写真提供：鹿角市

### ねまがりたけ

秋田県でたけのことと言えば、このねまがりたけのことを言う。笹のように根元から横に伸びて弓なりに立ち上がるため、「ねまがりたけ」と呼ばれるようになった。煮物や汁ものに入れて、ホイル焼きにしたりして食べられる。

### ハタハタ寿司

ハタハタをにんじん、しょうが、海藻とともにクマ笹を敷いたおけに漬け込んで作る。ハタハタは秋田県の県魚で、ハタハタ寿司は伝統的な冬の保存食の一つである。卵を抱えたブリコでつくる子持ち寿司もある。

### しよつる鍋

ハタハタと野菜が入った鍋料理。ハタハタは、秋田の冬の貴重なたんぱく質源として、様々な食べ方が工夫されてきた。しよつるは、ハタハタなどの魚を塩に漬け、発酵させて作られるもので、日本三大魚醤の一つである。

### わらび

わらびは代表的な山菜の一つで、里山の日当たりの良いところに生息する。春から初夏に若い芽を採取し、重曹などであく抜きをしてから食べる。おひたしやみそ汁の具に入れて料理に使われる。

### いぶりがっこ

秋田県の代表的な漬物。大根またはにんじんを囲炉裏の上に吊して燻し、米糠と食塩で漬け込む。「がっこ」は秋田の方言で漬物のこと。「秋田いぶり漬け」、「いぶり漬け」、「いぶりたくあん」とも呼ばれる。

### じんたい 神代カレー

素朴な味わいの「昔風カレー」と、デミグラスソースベースの「現代風カレー」を合い掛けにしたもの。一皿で二つの味のカレーを楽しめるご当地グルメ。合い掛け神代カレーとも呼ばれる。トッピングには、温泉卵やいぶりがっこなどが添えられる。

田沢湖

たっこ像

白神山地

なまはげ

# 納豆汁

冬

伝統

汁物

## 献立例

ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ  
おひたし 納豆汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
さといも	20	角切り	①油揚げは油抜きをする。
木綿豆腐	30	角切り	②だし汁にさといもを入れて煮る。※ふきこぼれに注意
なめこ	10		③さといもが煮えたら、油揚げ、なめこ、塩わらびを加える。
塩わらび (塩抜き)	10	1cm	
油揚げ	3	1cm角切り	④豆腐を加え、みそで味を調える。
根深ねぎ	8	小口切り	⑤納豆汁の素をダメにならないように加える。※煮立たせないように注意
納豆汁の素 (無調整)	18		⑥ねぎを加える。
みそ	12		
かつおだし	0.8		
水	100		

## ひとくちメモ

納豆汁は、雪国にとって体を暖めてくれるご馳走の一つです。具には、納豆、いもがら、豆腐、わらび、油揚げ、なめこ、糸こんにゃく、長ねぎなどが入り、みそで味付けをします。一口に納豆汁と言っても、それぞれの家庭によって入れる具も、味も、食感も異なります。さらさらとした納豆汁もあれば、粘り気の強い納豆汁もあるそうです。

## 秋田の果物 男鹿梨

### 特徴

甘みが強く、果汁が豊富で、独特の香りが特徴の男鹿梨。秋田県男鹿市で、江戸時代から栽培が始まったといわれている和梨です。昼夜の温度差が大きい場所で梨を育てているため、大きくかつおいしい梨となります。また、寒冷地で育てているため、病虫害防除の農薬を必要最小限に抑えることができます。

## 秋田名物 きりたんぼ

### 特徴

きりたんぼは、固めに炊いたご飯をすりつぶし、棒に巻いて焼いたものです。鍋物に入れたり、甘みそをぬって焼いたりして食べられています。特に、新米で作るものおいしいとされています。きりたんぼの名前の由来は、たんぼ槍という、短い穂のついた稽古用の槍のカバーに形が似ていることからきています。きりたんぼは鍋に入れる際、切って入れることから「切りたんぼ」と言われるようになったそうです。

# 岩手県

黄金の國、いわて。

## 岩手ってこんなところ！

- ・リアス式海岸でわかめとあわびの養殖量日本一！
- ・ホップ（ビールの原料の一つ）の生産高日本一！
- ・一世帯あたりの中華めんの購入量日本一！
- ・もち料理の種類が日本一！
- ・ビスケットを天ぷらにして食べる！

### 特徴のある農水産物

### 郷土料理・ご当地グルメ

**あっかじだいこん** 安家（あっか）はアイヌ語のワッカに由来し、「清らかな水の流れるところ」という意味。鮮やかな赤い色と強い辛みが特徴の伝統野菜。肉質が硬く繊維質に富み、貯蔵性に優れている。ビタミンCを青首大根の約2倍も含み、寒さが厳しいこの土地の冬の食材。

**かがやきはるの輝** ながやきの新品種で岩手の春の香りを届ける県のオリジナル野菜。通常のなばなと異なり、つぼみや茎葉もおおいしく食べられ、苦味もなく甘みが特徴。2～3月が旬。カルシウムやビタミンCもほうれんそうのおおよそ2倍含む。

**さんさ紅いわて** 「さんさ」は、盛岡市の郷土芸能「さんさ踊り」から名付けられた鮮やかな赤色のりんご。8月下旬から出回る。「紅いわて」は、県オリジナル品種。強い甘み、淡い酸味、ジューシーながらパリッとした食感が特徴。皮をむいた後、果肉が茶色に変色していく。

**わかめ** 切れこみが深く、肉厚で弾力があり、歯ごたえがよい。親潮と黒潮からの恵みを受けて成長した最高級品。1～2月にかけて回る「早採りわかめ」は、茎まで食べられる冬限定の味覚。

**まめぶ汁** 煮干しと昆布のだし汁に、くるみと黒砂糖を包んだ小麦粉団子「まめぶ」を入れ、野菜やきのこ、油揚げなどと煮込んだ料理。まめぶは、まめで達者に暮らせるようにとの願いを込めた豆粒大の団子。

**ひつつみ** 内陸部では、小麦粉栽培が盛ん。小麦粉を練ってひつつまんでちぎり、鍋に入れることから「ひつつみ（手でひきちぎる）」という。地域により「とつなげ」「すいとん」ともいう。醤油味の汁に川魚や川カニ、鶏肉、野菜、きのこなどを入れる。

**どんこ汁** 「どんこ」とは、三陸沿岸でとれるエゾアイナメのこと。フヨフヨと脹れた腹と黒くヌルヌルした肌の容姿とは裏腹に、トロツとした白身のおいしい魚。旬は脂がのる冬で、三陸の冬の味、汁物や鍋としても好んで食べられる。大根、にんじん、じゃがいもとどんこの身と肝を入れて煮込み、豆腐、味噌、ねぎを入れる。

**もち料理** 県南部は、「もち文化圏」とされ、年中行事や冠婚葬祭のもてなし料理としてもちをつく習慣がある。ずんだもち、ふすべもち、えびもちなど、200種類もあるといわれている。えびもちは、水田灌漑用の池のえびを丸ごと炒り、味をつけて、つきたてのもちをちぎって入れる。

**わんこそば** 山村に古くから伝わり、田植え・稲刈、祭りや婚礼など大勢の人が集う宴会の時に必ず出される「そば舞い」から始まった。一度に大勢の分量を作る事ができないため、小分けにして運んだことから、現在の朱塗りの椀に一口分ずつ盛ったそばをおかわりをする形になった。

**盛岡冷麺** 冷麺は盛岡の名物。朝鮮半島の冷麺を原型に、おもに牛骨でだし汁をとった甘辛いスープ。麺は、半透明でコシが強く、のど越しがよい。キムチ、スイカ、リンゴなど季節の果物をのせる。辛みとして、大根キムチを合わせる。

**じゃじゃ麺** 戦後旧満州（現在の中国東北部）から盛岡に戻った人が、現地の「炸醬麵（ジャージャーメン）」をもとに考案したとか。コクのある特製の甘辛肉味噌ときゅうり、ねぎを平打ち麺にのせ、好みによりラー油やおろししょうが、にんにくをかけて食べる。よく混ぜてめしあがれ！

**そばかけ** 「かけ」とは、そばの切れはしのこと。こねたそば粉の生地を薄くして三角に切り、鍋に季節の野菜、豆腐と一緒に煮上げ、タレはすりおろしたにんにくが入った味噌仕立てが基本だが、ねぎや山椒、くるみを入れたものもある。挽きたてのそば粉を使った「そばかけ」の風味は格別。

カップバ淵

盛岡さんさ踊り

浄土ヶ浜

龍泉洞

# ひゅうず

通年

郷土

主食

## 献立例

ひゅうず 牛乳 ほたての黄金焼き  
和風サラダ わかめうどん 果物

材料	分量 (g)	切り方	作り方
薄力粉	45		①黒砂糖をとかし、くるみ・白いりごま・塩を加える。 ②小麦粉を耳たぶくらいのかたさに練る。 ③小麦粉で黒砂糖をくるみ、ふちにかざりをつける。 ④ゆでて、浮き上がってきたらあげる。
食塩	0.2		
黒砂糖	7		
くるみ	7		
白いりごま	5		
食塩	0.05		

## ひとくちメモ

ひゅうずは、ワッフルや餃子に似ているが火打ちの石に形状が似ていて、それがなまったものといわれています。農作業のおやつとして作られてきました。作り方は簡単で、朝作って、持っていき、片手でほおばれます。お盆のお供えにも使われますが、日常食です。地域によって「ひゅうじ」「みもち」「かますもち」といわれています。

# ほたての黄金焼

春夏

郷土

主菜

## 献立例

ひゅうず 牛乳 ほたての黄金焼き  
和風サラダ わかめうどん 果物

材料	分量 (g)	切り方	作り方
ほたて (貝柱)	40		①練うにとみりんを混ぜておく。 ②ほたてを焼く。 ③裏返して、ハケでうにを塗りながら焼く。
練うに	5		
みりん	2		

## ひとくちメモ

子ども達は、とれたての新鮮なほたてを食べて口が肥えているので、あえて手間をかけず、塩うにの塩分だけで味つけし、素材の良さを生かしています。

## 冷凍 岩手県産ほうれんそうカット

### 特徴

岩手県で収穫されたほうれんそうを  
3~4cmカットして冷凍しました。

規格 1kg

# 宮城県

## 笑顔味くたび 伊達な旅

### 宮城ってこんなところ！

- ・せり生産量日本一！
- ・サメの漁獲量日本一！
- ・一世帯あたりのかまぼこ購入量日本一！
- ・ホヤの消費量日本一！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### 仙台せり

さっぱりとしたさわやかな風味が魅力で、正月の雑煮や七草粥によく使われる。仙台に隣接する名取が一大生産地でご当地野菜。最近では、冬に「せり鍋」が登場。みずみずしくシャキシャキ感のある葉と茎、根は歯ごたえと香が凝縮され、違う食感が楽しめる。根もおいしい。

写真提供：宮城県観光課

### はっと汁

小麦粉に水を加え、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、適当な時間寝かせる。その熟成した生地を、指で薄く延ばしながら醤油仕立ての汁に入れてゆでる。ツルツル、シコシコの食感がやみつきになる郷土料理。また、お湯でゆで、あずき、ずんだ、ジュウネン（エゴマ）などに絡めたりする。

写真提供：宮城県観光課

### 仙台牛タン

太平洋戦争後に仙台の駐留米軍が残したタンとテールを有効に活用するために焼き鳥店が牛タン焼きの専門店を開業したことが始まり。口当たりがよくジューシーで柔らかな牛タン焼きは、仙台の名物。実は、高たんぱく低脂肪のヘルシーな食品。牛タン塩焼きとテールスープに麦飯が定番。

写真提供：宮城県観光課

### 曲がりねぎ

仙台伝統野菜。発祥とされる宮城野区では、地下水位が高く、立ちねぎの栽培が困難だったため、栽培中のねぎを一度抜き取り、斜めに寝かせて土をかけることを行うこと（やとい）で、曲がったねぎになる。白い部分が曲がっていることで、軟らかい食感となる。甘味が増す。

写真提供：宮城県観光課

### おくずかけ

片栗粉などでとろみをつけた醤油味の汁に、温麺や季節の野菜、豆麩、油揚げなどを入れて煮込んだ郷土料理。主に、お盆や仏事の精進料理として食べる。また、お盆やお彼岸には、ずんだもちとセットで仏前に供える。各地域、各家庭によって材料も異なるおふくろの味。

写真提供：宮城県観光課

### ふかひれラーメン

ふかひれのコラーゲンが溶け込んだあんかけラーメンは、美味で高級食材のふかひれが気軽に楽しめるので人気。ふかひれは、気仙沼が日本一の水揚げ量を誇る。古来中国より不老長寿の食材として珍重されている。ふかひれの「ふか」はサメのこと、「ひれ」はサメのひれのこと。

写真提供：宮城県観光課

### 仙台長なす

仙台伝統野菜。約400年前、伊達政宗が文禄の役に出征した時に藩士の一人が博多から原種を持ち帰った。仙台の気候風土に年月を重ね、独特の10～12センチ長さの細長い形に。皮は軟らかく、かつ張りがある。

写真提供：宮城県観光課

### 仙台雑煮

仙台雑煮は、地の利から海山の幸をふんだんに入れた豪華さで有名。松島湾でとれるハゼの焼き干しでだしをとり、すまし汁に。これに大根、人参、ごぼうの引き菜を解凍したもの、戻したカラトリと凍り豆腐に醤油で下味をつけ、ハゼ、せり、腹子、かまぼこなどをのせ、汁をかける。

写真提供：宮城県観光課

### はらこ飯

仙台藩主貞山公（正宗）貞山の工事臨検の際、巨理藩の漁民が、鮭の腹子をご飯に炊いて献上したところ、喜ばれ、側近へ伝えられたのが始まりとされている。腹子とはイクラの方言。鮭の身と子をつかった「鮭の親子丼」。漁師の祝い膳として食された巨理地方の伝統料理。

写真提供：宮城県観光課

### ホヤ

菱形から「海のバイナッブル」と呼ばれ、養殖に適した環境を作るホヤは鮮やかな山吹色。むき身は肉厚で軟らかく臭みもなく、凝縮された味は格別。旬は初夏、藤の花が咲く頃。刺身、酢の物、お吸い物、焼きホヤや珍味に、一度食べたたらやみつきになる。

写真提供：宮城県観光課

### しろいし うーめん 白石温麺

江戸時代初期、孝行息子が、旅の僧から油を使わず胃に負担をかけない麺の作り方を教わり、麺を胃病の父に食べさせたところ、父に食欲が戻り、たちまち回復。この話は町中に広まり、白石の領主からその温かい思いやりを誉められ「温麺（うーめん）」と呼ぶことになったと伝わっている。

写真提供：宮城県観光課

### ずんだもち

色合いも鮮やかな定番スイーツ。すりつぶした枝豆をあんにして作るもち。「ずんだ」の語源は、豆を潰す意味の「豆打（ずだ）」からという説が一般的。枝豆をゆでて、薄皮を剥いて潰したものに砂糖を混ぜたものもちにまぶす。

写真提供：宮城県観光課

写真提供：宮城県観光課

仙台城跡

写真提供：宮城県観光課

鳴子峡

写真提供：宮城県観光課

蔵王御

写真提供：宮城県観光課

松島

# 油麩丼の具

通年

特産

主菜

## 献立例

ごはん 牛乳 油麩丼の具  
ちぢみほうれんそうの磯香あえ  
あんかけきのこうめん汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
油麩	8	9mm輪切り	①油麩はぬるま湯で戻す。 ②たまねぎはせん切りにし、グリーンピースは下ゆでしておく。 ③さば節でだし汁をとる。 ④だし汁でたまねぎを煮込み、油麩を加え調味する。 ⑤水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ⑥溶き卵を3回位に分けて加え、卵としにする。 ⑦グリーンピースを散らして仕上げる。
たまねぎ	40	せん切り	
鶏卵	55		
グリーンピース	2		
砂糖	1.5		
みりん	1.2		
うすくちしょうゆ	5		
さば節 (だし用)	1		
水	25		
食塩	0.4		
かたくり粉	1		

## ひとくちメモ

油麩は、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材で、小麦粉を練って、棒状にした生地を油で揚げて作ります。油麩丼は、肉を食べられない人のために、かつ丼の肉の代わりとして提供されたのが始まりとされています。

# 笹かまのカラフル味噌マヨネーズ焼き

通年

特産

主菜

## 献立例

鶏ごぼうごはん 牛乳  
笹かまのカラフル味噌マヨネーズ焼き  
三陸産わかめのごまあえ  
まいたけのみそ汁 登米市産りんご

材料	分量 (g)	切り方	作り方
笹かまぼこ	30		①笹かまぼこをアルミカップに入れる。 ②三種類のピーマンをみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。 ③①に②をかけて、オーブンで焼く。
赤ピーマン	2	みじん切り	
黄ピーマン	2	みじん切り	
青ピーマン	2	みじん切り	
マヨネーズ	4		
みそ	1		
みりん	0.6		
粉チーズ 舟形アルミカップ	0.5		

## ひとくちメモ

笹かまぼこは、宮城県を代表する特産品です。魚のすり身を手のひらでたたいて笹の形に整え、炭火で焼いて作ったのが始まりといわれています。昭和になって、伊達家の家紋である「竹に雀」の笹にちなみ、「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。

# 福島県

うつくしま、ふくしま

## 福島ってこんなところ！

- ももの生産量日本一！
- 納豆の消費量日本一！
- 人口密度が日本一低い村がある（檜枝岐村：1km<sup>2</sup>あたり1.5人）
- ありがとない＝ありがとうございます

### 特徴のある農水産物

### 郷土料理・ご当地グルメ

#### 曲がりネギ

「阿久津曲がりネギ」は、郡山市の伝統野菜。うま味、甘味の成分が多いのが特長。また、「源吾ネギ」は須賀川市の伝統野菜。柔らかく食味がよい。

#### こづゆ

会津地方の郷土料理。貝柱や干しいたけなどで汁をとる煮吸物。お正月や冠婚葬祭などのハレの日には欠かせない。朱色の器に盛り付ける。正式なお祝いの席でも、こづゆに限り「おかわりを何杯してもよい」習慣がある。

#### ざくざく

二本松の郷土料理。ハレの日には欠かせない具だくさんの汁物。にんじん、大根、ごぼうなど、それぞれの家庭・地域で好きな具材が使われているが、具材をさいの目に切ることほどこでも共通。

#### 立川牛蒡

会津坂下町立川で育てられてきた、日本に残る唯一のアザミ葉品種。肉質、香りがよい。「立川ごんぼフェスティバル」では、県外から立川牛蒡を求めて訪れる人も多い。

#### 田楽

会津若松のご当地グルメ。白虎隊の隊士や、新撰組の土方歳三も食べたと言われている。こんにゃくや厚揚げ、里芋などに、砂糖や薬味などを混ぜた独自のみそをぬり、炭火であぶっていただく。

#### なみえ焼きそば

浪江町で生まれた焼きそば。極太麺を、ぶた肉ともやしと炒め、濃厚なソースで味付けをする。一味唐辛子をかけて食べるのが通な食べ方。2013年、B-1グランプリ1位を獲得。

#### 福島牛

福島県産牛肉の中でも、霜降りが入っており、肉のキメがよい黒毛和牛のみを「福島牛」と呼ぶ。そのものの味もさることながら、他の食材との相性がとても良いのが特長。

#### 会津ソースかつ丼

会津若松のご当地グルメ。ごはんの上に千切りキャベツ、ソースに浸したカツをのせていただく。戦後より広まり、各店舗ごとに趣向を凝らした、こだわりのつまんだソースかつ丼となっている。

#### 喜多方ラーメン

喜多方のご当地グルメ。日本三大ラーメンのひとつ。基本は、喜多方産しょうゆを使ったスープに、平たく太いちぢれ麺。喜多方には、人口5万人に対して100軒以上のラーメン店があるという。

#### もも

「あかつき」、「川中島白桃」、「黄金桃」など、7月上旬～9月上旬までいろいろな品種が楽しめる。特に有名なものは「あかつき」。ジュシーで、濃厚な味わいでコクがある。

#### いかにんじん

中通り北部の郷土料理。細切りにしたスルメとにんじんを醤油、酒、みりんなどのタレに漬ける。寒い季節の料理。正月には欠かせない。北海道の松前漬けのルーツとも言われている。

#### クリームボックス

郡山のご当地グルメ。厚切りのパンにミルククリームがぬられている。郡山市内の色々なパン屋さんで売られている。パン生地、クリームと各店舗で違いがある。

猪苗代

若松城

あぶくま

相馬野馬追

# いか人参

冬

郷土

副菜

## 献立例

ごはん 牛乳 鱈のから揚げ  
いかにんじん 冬野菜のみそ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
するめ	8	細切り	①細切りにしたするめは、酒（分量外）にひたし、もんでやわらかくして、さっと湯がく。 ②にんじんはさっと湯がく。 ③調味料を合わせ火にかけ、沸騰したところににんじんを入れ、火を止める。 ④③が冷めたらするめをいれて漬け込む。
にんじん	30	細切り	
こいくちしょうゆ	1		
みりん	1		
砂糖	0.6		
清酒	0.6		

## ひとくちメモ

福島県北部の郷土料理。寒い季節の料理で、お正月には欠かせません。松前漬けのルーツとも言われています。

# こづゆ

冬

郷土

汁物

## 献立例

ごはん 牛乳 にしんの甘露煮  
ぜんまい炒め こづゆ

材料	分量	切り方	作り方
干し貝柱	3	一晩水に浸けて戻す	①貝柱、干しいたけ、それらの戻し汁、水を入れて煮る。 ②にんじん、きくらげ、糸こんにゃく、さといもの順に入れ調味し、豆麩を入れてひと煮立ちさせる。 ③仕上げにいんげんを加える。
にんじん	15	いちょう切り	
さといも	20	5cm厚さのいちょう切り	
糸こんにゃく	20	3cmに切り、湯通し	
干しいたけ	0.5	水に戻して短冊切り	
きくらげ（乾）	0.5	水に戻して短冊切り	
豆麩	3	水に戻して軽く水を切る	
さやいんげん	5	茹でて、斜め切り	
こいくちしょうゆ	5		
清酒	1		
塩	0.2		
戻し汁・水併せて	120		

干し貝柱

## ひとくちメモ

会津の代表的な郷土料理でハレの日に作ります。里芋、人参、きくらげ、糸こん、豆麩など具たくさんで、青味としては、みつ葉、絹さや、さやいんげん、ほうれん草、わらびなど、季節のものが用いられます。貝柱や干しいたけなどで出汁をとるのが特徴的です。

# 茨城県

## 漫遊空間いばらき

### 茨城ってこんなところ！

- ・れんこん収穫量日本一！  
(1位茨城県：28000t 2位徳島県：7210t)  
※平成28年産野菜生産出荷統計より
- ・メロン生産量日本一！
- ・栗収穫量日本一！
- ・遠足といたら筑波山！？

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### れんこん

肉厚で繊維質が細かいのが特長。霞ヶ浦の周囲での栽培が盛ん。栄養豊富な泥炭の湿地があり、冬でも温暖であることが、れんこんづくりに最適。

### そばろ納豆

納豆と味付けした切り干し大根をあわせて、水戸の郷土料理。納豆のうまみと切り干し大根の歯ごたえがおいしい。水戸では、江戸時代に、大豆づくりが進められた。大豆を食べる工夫のひとつとして、納豆づくりが盛んになった。

### スタミナラーメン

ご当地グルメ。モチモチの太麺に甘辛い醤油あんをかけていただく。あんの具材には、油通しをしたキャベツやかぼちゃ、レバーなどが使われる。また、あんは「カシラ」と呼ばれる。

### 常陸秋そば

豊かな香りと甘みに優れているのが特長。そば職人などから強い支持を得ている。県の奨励品種。茨城県は、江戸時代からそばの名産地として有名。

### けんちんそば

郷土料理。そばを温かいけんちん汁につけて食べる。旧暦の年越し（節分）に、縁起食「手ぶちそば」と「けんちん汁」でもてなした水戸藩の風習が、年越しそばになって広まったといわれている。

### すみつかれ

茨城県西部の郷土料理。節分の後の初午の日に作る。節分の残りの豆を使い、すりおろした大根とにんじん、酒かす、塩鮭の頭などと一緒に煮込む。赤飯とともに食べられる。栃木県南部では、「しもつかれ」と呼ばれている。

### トマト

茨城県は、全国有数のトマトの産地。県内各地にブランドトマトがある。例えば、龍ヶ崎の「ファーストトマト」は、食味に優れているが、産地が限られており、希少価値が高い。

### あんこう料理

茨城を代表する冬の味覚。11～3月がシーズン。あんこうは、まな板で切りにくいため、「吊るし切り」という独特の方法でさばく。あんこう鍋は、「東のあんこう、西のフグ」と呼ばれるほど。

### パイタ焼き

郷土料理。たたいたサンマとねぎ、みそを合わせて焼く。薄めにさっと焼くのがポイント。初めは、船乗りが、「權」（かい）の上でのぼして焼いて作ったもので、權の板がなまって「パイタ」になったという説がある。

画像協力：農山漁村の郷土料理百選

### メロン

4月～11月と長期間様々な品種が楽しめる。温暖で水はけのよい土地である鹿島灘に面した地域で栽培が盛ん。オリジナル品種の「イバラキング」は、なめらかできめ細かくジューシーな果肉が特長。

### 七運汁

那珂市額田の郷土料理。那珂市に伝わる民話「たつあい噺」に登場する。冬至の日に、七つの「ん」（運）の付くものを食べると、次の年は良い年になると言われている。

### 龍ヶ崎コロッケ

ご当地グルメ。平成12年から街おこしをきっかけに広まり、龍ヶ崎グルメの定番になった。地元のれんこんなどを使ったものや、クリームやカレー味、りんごを使ったスイーツコロッケなど、様々なコロッケがある。

筑波山

袋田の滝

大洗海岸

竜神大吊橋

# 七運汁

冬

郷土

汁物

## 献立例

ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き  
小松菜のおかか炒め 七運汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
鶏もも小間肉	10		①鍋に水を入れて沸かし、にんじん、だいこんを入れ、アクをとる。 ②れんこん、こんにゃく、油揚げ、干しいたけをいれる。 ③材料に火が通ったら、調味する。 ④干しうどんをゆで、鍋に入れる。 ⑤さやいんげんを入れ、味を調べて仕上げる。
油揚げ	3	油抜きし短冊切り	
にんじん	8	いちょう切り	
だいこん	15	いちょう切り	
れんこん	12	いちょう切りし、アクを抜く	
こんにゃく	12	下ゆでし、短冊切り	
干しいたけ (どんこ)	1	戻してスライス	
さやいんげん	8	3cm位に切り下ゆで	
干しうどん	8		
こいくちしょうゆ	6		
塩	0.2		
こんぶだし	0.7		
かつおだし	0.5		
水	100		

## ひとくちメモ

七運汁は、那珂市の民話「額田のたつつあい」に出てくる汁物です。七つの「ん」のつく食材を汁に入れ、たくさんの運がつかますようにと願って食べられます。

※レシピで使用している七つの「ん」のつく食材は ①にんじん ②だいこん ③れんこん ④さやいんげん ⑤こんにゃく ⑥干しいたけ(どんこ) ⑦うどんです。

## 水戸納豆

～小粒納豆の源流は茨城にあり～

明治時代、全国的に納豆には大粒の大豆が使用されていました。水害の多い茨城県では、洪水をさけるため早生品種の小粒大豆を生産し、納豆に使用していました。水戸のお土産として納豆が有名になっていくと、水戸の納豆は小粒で旨いと評判が広がり、全国一の納豆として評価を高めていきました。

規 格 30g

原料の茨城県産大

# 栃木県

## 本物の出会い 栃木

### 栃木ってこんなところ！

- いちご生産量日本一！
- かんぴょう生産量日本一！
- 寿司、ハンバーガーの外食支出量日本一！
- レモン牛乳が好き♡

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### いちご

栃木は生産量日本一のいちご王国。鮮やかな赤色と大きくて甘さの多い「とちおとめ」は日本を代表する人気品種である。1996年に栃木県の農業試験場で生まれた。冬の日照時間が長く、肥沃な土とおいしい水に恵まれた栃木県はいちご栽培に適している。

### しもつかれ

栃木県の代表的な郷土料理。初午（はつうま：2月最初の午の日）に、わらを束ねて作った「わらづと」に入れて、赤飯といっしょに神社にそなえる行事食である。「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」といわれ、近所の人たちと分け合って食べる人が多い。

### 日光ゆば

ゆばは、日光と京都地方に伝わる食べ物で、奈良時代に、修験僧がタンパク源として利用したのが始まりといわれている。京都では「湯葉」と書き、日光では「波」と書く。良質の大豆から作られているため、栄養も豊富で、さしみ、うま煮、吸物、酢の物など様々な料理に用いられている。

### かんぴょう

栃木県のかんぴょうは、全国生産量の98%以上を占める。水はけの良い土壌が栽培に適していたため、広まったとされている。収穫は7～8月にかけて行われ、夕顔の実をひも状にむき、真夏の太陽熱にて2日間にわたり干し上げる。

### うつのみや 宇都宮ぎょうざ

戦後、中国から帰国した陸軍が本場のぎょうざを持ち込んだことから普及した。宇都宮市内にはぎょうざを扱う店が200軒以上ある。総務省の家計調査でも、宇都宮市の1世帯当たりのぎょうざの年間購入額が2010年まで15年連続日本一、2013年再び日本一の座を獲得している。

### 耳うどん

佐野市の郷土料理。正月に耳の形をしたうどんを食べると、悪魔に家の話を聞かれず、1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがある。他に「耳を食べれば悪口が聞かえず、近所付き合いがうまくいく」との意味もある。

### 二条大麦

栃木県は、全国でも有数の麦の産地である。特に二条大麦の生産量が多く、二条大麦のうち、ビールの原料となるビール大麦の受渡量は、昭和60年産以降30年以上連続全国第1位となっている。明治39年からビール会社との契約生産を行い、普及した。

### いもフライ

佐野市のB級グルメ。じゃがいもを串に刺してフライにしたもの。地元産のソースがかけられている。もともとは戦後、佐野市近辺に多かった織物工場で働く人たち向けに、行商人が軽食として売り歩いていたのが始まりである。どんどん広まって、今では「いもフライ」を売るお店が、市内に約50軒もある。

### 鮎の塩焼き

栃木県を流れる那珂川は、天然鮎の遡上が日本一。毎年、鮎をとるための「鮎やな」がかけられる。とった鮎は、炭火で塩焼きにして食べられる他、鮎ごはんや一夜干しなど様々な料理がある。

### 生乳

栃木県は15年以上、全国第2位の生乳生産量を誇っている。なぜ盛んになったかというと、首都圏という大消費地に位置していること、特に那須地域など火山灰土壌で冷涼な気候が酪農に適していることなどが挙げられる。

### 佐野ラーメン

佐野市周辺で食べられているご当地ラーメン。竹を使って麺を打つ青竹打ちの平麺が特徴である。コシの強いおいしい歯触りが味わえる。佐野には、二百数十軒のラーメン店が並ぶ。地域の湧き水や麺に適した良質の小麦の産地といった条件から、ラーメン店が多くなったと言われる。

### かんぴょう料理

栃木の特産品であるかんぴょうは、郷土料理に多く使われている。「五目めし」や「かんぴょうの卵とじ」が有名で、祝いの席に出されることが多い。その他、漬け物やあえ物など、様々な料理に使われる。

日光東照宮

華厳の滝

那須高原

足尾銅山

## かんぴょうの 卵とじ

通年

郷土

副菜

### 献立例

古代米ごはん 牛乳 鶏のから揚げ  
しもつかれ かんぴょうの卵とじ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
かんぴょう	4	1 cm幅	①かんぴょうは水で戻した後にゆでる。 ②ほうれんそうはゆでておく。 ③かつおでだしをとり、にんじんをゆでる。 ④かんぴょうを加え、みそで味つけする。 ⑤溶いた卵を流し入れる。 ⑥ねぎ、ゆでたほうれんそうを加える。
根深ねぎ	10	小口切り	
卵	13		
にんじん	7	いちょう切り	
ほうれんそう	7	3 cm幅	
かつおぶし	2		
みそ	8		
水	120		

### ひとくちメモ

栃木県では「かんぴょう」の生産量が全国1位です。かんぴょうを使用した料理は多く、かんぴょうの卵とじは定番の献立となっています。

## 揚げモロの トマトソースがらめ

通年

人気

主菜

### 献立例

ごはん 牛乳 揚げモロのトマトソースがけ  
ツナあえ かき玉コーンスープ

材料	分量 (g)	切り方	作り方
モロ	60	角切り	①モロはしょうゆ、清酒、しょうがで下味をつける。 ②かたくり粉をつけ、油でカラッと揚げる。 ③ソース、ケチャップ、砂糖をあわせて加熱し、揚げたモロにからめる。
こいくちしょうゆ	2		
清酒	1.2		
おろししょうが	1.2		
かたくり粉	6		
揚げ油	3		
トマトケチャップ	7		
ウスターソース	5		
上白糖	1		

### ひとくちメモ

モロとは「ネズミザメ」のことです。栃木県は海なし県なので、冷蔵技術が発達する前は、安価なタンパク源として重宝してました。サメは体内に尿素を多く蓄積しているため腐敗を遅らせる作用があります。

# 群馬県

## 心にググッと群馬県

### 群馬ってこんなところ！

- ・湧き出る湯の量日本一(草津温泉)！
- ・こんにゃくいもの生産量日本一！
- ・だるまの生産量日本一！
- ・かかあ天下と空っ風

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### こんにゃくいも

日本一の実産量。全国のこんにゃくいもの90%以上が群馬県で生産され、その生産量は約5～6万トンにもなる。こんにゃくいもは育てるのが難しい作物である。水はけがよく、こんにゃくいも作りに適していた土地だったことが、日本一になった理由の一つである。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### おっきりこみ

群馬県は、古くから小麦栽培が盛んであった。そのため、小麦から作られる「粉もの食」が発展し、その代表格と言えるのが「おっきりこみ」である。幅広の麺が特徴で、季節の野菜といしよに煮込んで作る。麺を切っては入れ、切っては入れたことから、この名が付いたと言われている。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### ソースカツ丼

前橋市・桐生市のご当地グルメ。ウスターソースにトマトケチャップ・酒などを加えたソースに、とんかつをくわらせてから、丼飯の上に盛った「ソースカツ丼」。千切りのキャベツを敷いた上でカツが盛り付けられるものもある。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### しもにた 下仁田ねぎ

群馬県甘楽郡下仁田町を中心として、その周辺に栽培される根深ねぎの品種である。他のねぎに比べて、白根が特に深く太いのが特徴。生では辛味が強すぎて食べられないほどだが、熱を通すと甘くなり、その特有の風味と、とろりとした食感がおいしさの秘訣である。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 焼きまんじゅう

群馬の「粉もの食」の一つ。まんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖や水飴で甘くした味噌ダレを塗り、焦げ目がつくまで焼いたもの。餡が入っていない「素まんじゅう」で作るのが基本である。初市や花見、夏祭りなどの行事で必ずといっていいほど屋台に並ぶ。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### こんにゃく料理

こんにゃくいもの生産量1位の群馬県では、おでん、さしみ、鍋物などのこんにゃく料理が豊富。また、こんにゃくは、粉末にしてから作るの一般的なのだが、生芋をすりおろして作る「生芋こんにゃく料理」もある。こんにゃく本来の弾力と風味の良さを引き出すことができる。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 高原キャベツ

群馬県は、日本一の収穫量を誇るキャベツ産地。中でも、嬬恋村の高原キャベツが有名だ。標高700～1400mの冷涼な気候、昼夜の温度差、日照時間が長いことなど、恵まれた条件のもと、大規模な畑で栽培されている。8月～9月が収穫の最盛期となる。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 水沢うどん

約400年前、伊香保町にある「水沢寺」の参拝客向けに、地元産の上質な小麦と名水で作られた手打ちうどんが発祥とされる。讃岐うどん、稲庭うどんと並んで日本3大うどんの一つ。やや太めでコシがある麺で、冷たいざるうどんでも提供される。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### ひもかわうどん

群馬県桐生地方に伝わるうどん。幅広の麺で、薄く平べったいのが特徴。きしめんが発祥となったとされる愛知の「芋川うどん」がルーツだと言われている。麺の幅は店により1.5センチから10センチのものまである。つるんとしたのど越しが特徴。冷たいざるうどんから温かいうどんまでその食べ方は様々である。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 梅

群馬県は全国第2位の生梅産地。群馬の「白加賀」は、大粒で形が良く、果肉は厚く滑らかで、梅酒・梅ジュース・梅干しなどに最適である。食用梅だけでなく、観賞用の梅林も多々ある。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 峠の釜めし

「温かい弁当が食べたい」という客の要望から作られた釜子焼の土釜に入った駅弁。1950年代に販売が開始された。当時としては画期的な温かい駅弁であった。多い時には1日25000個売れたこともあり、全国に名が知れた駅弁である。

『ググッとぐんま写真館』から転載

### 炭酸まんじゅう

黄色い皮と重層の苦みが特徴。昔はどの家庭でも、子どものおやつや、農作業の合間のおやつとして食べられていた。主にまんじゅうの中身は小豆あんだが、高菜やおからなどが入った惣菜風のまんじゅうもある。

『ググッとぐんま写真館』から転載

『ググッとぐんま写真館』から転載

温泉地

『ググッとぐんま写真館』から転載

尾瀬

画像提供: 富岡市

富岡製糸場

おっきりこみ

冬

郷土

副菜

献立例

ごはん 牛乳 ソースカツ 切り干し大根の  
ピリ辛あえ おっきりこみ ぐんまのうめゼリー

材料	分量 (g)	切り方	作り方
おっきりこみ	60		①だし汁をとる。 ②野菜を切る。 ③干ししいたけは水で戻し、戻し汁も使う ④油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、切る。 ⑤白菜はざく切りにして、白い株と葉を分けておく。 ⑥鍋に油を入れて熱し、ごぼうを炒め香りが出たら、 鶏肉、酒、にんじん、大根、さといもを炒め、だし 汁を入れて加熱する。 ⑦干ししいたけ、しめじ、白菜の株の部分、油揚げ、 おっきりこみを入れ、 ひと煮立ちさせて白 菜の葉の部分とねぎ を加え、調味して仕 上げる。
鶏もも肉	15		
清酒	0.3		
にんじん	10	いちょう切り	
根深ねぎ	10	ななめ切り	
大根	10	いちょう切り	
さといも	10	いちょう切り	
ごぼう	5	ささがき	
しめじ	10	小房に分ける	
干ししいたけ	1	水で戻す	
油揚げ	5	短冊切り	
白菜	10	ざく切り	
かつおぶし	1		
こいくちしょうゆ	5		
みりん	1		
サラダ油	0.5		
水	130		

### ひとくちメモ

おっきりこみは幅広の麺が特徴で、打ち立ての麺と季節の野菜を  
いっしょに煮込む群馬県の代表的な郷土料理です。麺を切っては入  
れ、切っては入れたことから、この名が付いたと言われています。

### ぐんまのうめゼリー

#### 特 徴

群馬県学校栄養士会とともに群馬県内で生産される農産物を活用し、平成20年に開発した商品です。梅は群馬  
県産のみを使用しております。梅の香りと甘味がしっかりと感じられる製品です。アレルギー物質は含んでおり  
ません。

#### 規 格

30g

パッケージデザイン

# 埼玉県

## 彩の国 さいたま

### 埼玉ってこんなところ！

- 埼玉県は、快晴日本一！
- 実は市の数が日本一多い！
- 県民1人当たりの自転車保有数日本一！
- 小松菜、サトイモ、ネギが産出額日本一！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### 深谷ねぎ

深谷ねぎとは、埼玉県深谷市を中心とした地域で栽培されている根深ねぎの総称である。深谷市はねぎの生産量日本一の市であり、深谷ねぎは全国的なねぎのブランドとして定着している。

### ゼリーフライ

別名ゼニフライ。腹持ちがよいので、軽食やおやつに食べられる。フライと名前は似ているが、「ゼリーフライ」は全く違う食べ物。お菓子のゼリーとも別もの。見た目は衣のついていないコロケのようなもので、そのルーツは、日露戦争の時、中国から伝わった「野菜まんじゅう」と言われている。

### しゃくし菜漬

標高が高い秩父地方で、白菜の代わりに作られてきた。「しゃくじ」に似ていることから、秩父地方では「しゃくし菜」とも呼ばれる。漬物にすると歯切れがよく、炒めても、饅頭やお焼きのあんにもよく合う。

埼玉県加須農林振興センターより

埼玉県秩父農林振興センターより

### 川越いも

川越地方でとれるさつまいもを「川越いも」といい、その産地は、埼玉県川越市の南に広がる畑作地帯の武蔵野台地。関東ローム層が堆積している台地で収穫されるさつまいものこと。

### 煮ぼうとう

小麦の生産が盛んで、小麦粉を比較的容易に手に入れることができた深谷の郷土料理。特産の深谷ねぎ、地元で収穫される根菜類をたっぷり使い、幅広いのめんを生麺の状態から煮込んだ料理である。生麺から煮込むことで、適度なとろみが生まれ、醤油で味をつける、深谷の定番メニュー。

### すったて

川島町は稲の裏作として小麦を生産してきた歴史からうどん文化が発展した。「すったて」とは「すりたて」が訛ったもので、すり鉢に玉ねぎや大葉、きゅうり、みょうがなどを入れ良くすり潰してから味噌を混ぜ、冷水やだし汁で伸ばしたつゆで食べたのが由来である。

画像協力：全国学校栄養士協議会

### 狭山茶

県西部の狭山丘陵地域で栽培される狭山茶は、寒冷な気候で育つため茶葉が厚く重厚な香りとかくを有する。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と「狭山茶摘み歌」にも謳われる深い味わいのお茶である。

### かてめし

かてめしは、混ぜるという意味の「かてる」が語源で、埼玉県秩父地域に伝えられてきた郷土料理の一つ。かてめしは、その昔、ご飯のかき増しのために残った煮物を刻んで混ぜたのが始まりと言われている。

### つとっこ

ちまきに似ているが、栃の葉を2枚使って巻く。栃の葉で包むのは、「土地持ち」になれるようにとの願いが込められている。5月の節句に各家庭で作った。また、農家では忙しくなる農繁期のために保存食として作り置きをした。

埼玉県秩父農林振興センターより

### くわい

大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽が出る」などいわれ、おめでたい縁起物とされている。独特のほろ苦さと、ホクホクした触感が持ち味の野菜。生産量も限られ、正月のおせち料理用の高級食材として扱われている。

### みそポテト

ジャガイモの天ぷらに甘めの味噌だれがかかったもので、おかずやおやつ、おつまみとして定番の秩父の名物料理。秩父地域のスーパーなどで、惣菜売り場に置かれているところも多い。

### 草加せんべい

草加市及びその周辺で生産されたせんべい。奥州街道の宿場町であった草加宿の名物として有名になった。もともとは塩せんべいだったという。江戸時代、利根川沿岸で醤油が作られてから、焼せんべいに醤油が塗られるようになった。

メットライフドーム

埼玉スタジアム200

鉄道博物館

所沢航空記念公園

しゃくし菜  
入りかてめし

通年

郷土

主食

献立例

しゃくし菜入りかてめし 牛乳 鶏つくお焼き  
ヤーコンとひじきのえごまあえ キノコ汁 りんご

材料	分量 (g)	切り方	作り方
米	65		①鶏肉は角切り、油揚げは短冊切り、にんじんはせん切りにする。 ②戻した干しいたけは粗みじんに切る。 ③しめじは石づきをとり、ほぐしておく。 ④糸こんにゃくは2cmに切り、ゆでる。 ⑤鍋に油を入れ、肉を入れて炒める。 ⑥にんじん、糸こんにゃく、しめじ、しゃくし菜、しいたけ、油揚げ、ちりめんじゃこを加えて炒める。 ⑦材料が柔らかくなったら、調味料を加えて弱火で煮含める。 ⑧ご飯に⑦の具を混ぜる。
米粒麦	6.5		
油揚げ	4.4	短冊	
にんじん	10	せん切り	
鶏むね肉皮なし	10	角切り	
鶏むね肉皮付き	5	角切り	
しゃくし菜漬け	10		
しめじ	7		
糸こんにゃく	8	2cm	
ちりめんじゃこ	10		
干しいたけ	0.4	粗みじん切り	
油	1.2		
砂糖・清酒	1・1		
みりん・こいくちしょうゆ	0.5・5.6		

ひとくちメモ

秩父地方の郷土食のかてめしは「かてる、混ぜ合わせる」が語源と言われていますが、秩父ではご飯の量を増やす具を「かて」ということからこの名で呼ばれるようになったといわれています。季節や地域により具材は変わるが、大根やごぼう、人参、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ひじき、たけのこ、わらびやぜんまいなどの山菜、ハツ頭の茎を干した芋茎(ずいき・芋がら)を水で戻したものなどをご飯に混ぜ込んで作ります。埼玉県秩父地域では1月の山の神、ひなの節句、八十八夜、お盆入りなどの行事によく作られていたそうです。

埼玉県産 ブルーベリーのクレープ

特徴

- ・埼玉県産のブルーベリーをクレープのソースとして使用しました。
- ・食べやすい形に一つ一つ手作業で巻いています。

規格 35g

ブルーベリー豆知識

ブルーベリーは、ツツジ科スノキ属に分類される北米原産の低木性果樹です。名前の由来は、果実がきれいなブルー色をしていることから「ブルーベリー」という名が付けられたそうです。生まれは意外と最近で、20世紀に入ってから生まれ、日本でブルーベリーが有名になったのは1970年代からです。この頃から日本国内でも栽培が盛んにおこなわれるようになりました。

# 東京都

## Tokyo Tokyo Old meets New

### 東京ってこんなところ！

- ・日本の首都で総人口も日本一！
- ・新宿駅の1日の乗降者数は約340万人で世界一！
- ・2020年に東京オリンピック・パラリンピック開催！

特徴のある農水産物	郷土料理・ご当地グルメ	
<h3>小松菜</h3> <p>将軍 徳川吉宗が小松川村（現在の江戸川区）で食べた青菜を気に入り、「小松菜」と名づけた。現在全国に出回っているものは、青梗菜等と掛け合わせ、品種改良されたものが多い。</p> <p>©(公財)東京都農林水産振興財団</p>	<h3>もんじゃ焼き</h3> <p>江戸時代の後期には、だしで溶いた生地に鉄板で文字を書いて食べる「文字（もんじ）焼き」という、もんじゃ焼きの起源となる食べ物が存在していた。昭和40年代頃まで、東京・下町の駄菓子屋にはもんじゃ焼きの鉄板があり、子どものおやつとして親しまれ、次第に下町の伝統的な食べ物になっていった。</p> <p>©(公財)東京観光財団</p>	<h3>おでん</h3> <p>平安時代から室町時代にかけて流行した、豆腐を串にさし味噌をつけて焼いた「味噌田楽」が起源とされる。江戸時代には、田楽をだしで煮込んでから甘味噌をつけて食べる「煮込み田楽」が登場し、さらに醤油の醸造が盛んな江戸では、だし汁に醤油やみりんを入れた煮汁で煮込んだ「おでん」が登場した。</p>
<h3>キウイフルーツ（東京ゴールド）</h3> <p>キウイフルーツは、主に三鷹市や東村山市などで生産されている。東京ゴールドは、小平市発祥で、黄色い果肉が美しく、甘味の強いキウイフルーツ。しずく型の果実形態が特徴。11月上旬～中旬ごろ収穫される。</p> <p>©(公財)東京都農林水産振興財団</p>	<h3>深川めし</h3> <p>現在の江東区周辺は江戸時代には深川浦と呼ばれ、アオヤギやアサリなどの貝類が多くとれる漁場だった。その深川の漁師たちが、仕事の合間に、とれた貝類やネギなどを煮込んだ汁物をご飯にかけて食べたものが「深川めし」の起源となっている。現在は汁かけご飯ではなく、アサリを使った炊き込みご飯が主流。</p> <p>©(公財)東京観光財団</p>	<h3>べっこう寿司</h3> <p>伊豆諸島や小笠原諸島の郷土料理である。地魚の切り身を青唐辛子醤油に漬け、酢飯と握ったもので、切り身がつややかなべっ甲色になることから、「べっこう寿司」と呼ばれる。八丈島では、青唐辛子のかわりに練りからしを使った「島寿司」と言われる料理もある。</p>
<h3>東京しゃも</h3> <p>しゃもは江戸時代初期に闘鶏としてタイから伝わったとされ、長年の品種改良により、闘争性を少なくし、食用とすることに成功した。このしゃもをさらに交配することで「東京しゃも」が生まれた。脂肪分が少なく、硬引き締まった肉質でコリコリとした食感が特徴。</p> <p>©(公財)東京都農林水産振興財団</p>	<h3>ちゃんこ鍋</h3> <p>明治終盤に、旧両国国技館が完成の頃、相撲部屋への入門者が増えたために、鍋料理が広まった。ちゃんこ鍋は一種類の鍋を指すのではなく、相撲部屋で日々作られる様々な種類や味付けの鍋料理を指す。かつては、土俵に手をつくことを嫌い、縁起担ぎで豚や牛などの四足動物の肉は避けられていた。</p> <p>©(公財)東京観光財団</p>	<h3>雷おこし</h3> <p>米を蒸して煎り、パフ状にしたおこし種に、水飴・砂糖・落花生等を加え、練り固めたお菓子。江戸時代の後期に、焼失した雷門を再建する際に、露天商が売り出したのが始まりとされる。「雷よけのおまじない」をキャッチフレーズに、「家をおこす」「名をおこす」縁起物として人気の土産物となった。</p>
<h3>TOKYO X</h3> <p>3種の豚（北京黒豚・パークシャー種・デュロック種）を掛け合わせ、それぞれの優れた肉質を併せ持つように品種改良された豚肉。平成9年に銘柄豚として認定された。舌触りがなめらかで、通常の豚よりも融点の低い脂肪によりとろけるような食感が特徴。</p> <p>©(公財)東京都農林水産振興財団</p>	<h3>くさや</h3> <p>伊豆諸島の特産品。新鮮な魚を、「くさや液」と呼ばれるくさや菌が含まれた発酵液に漬け込み、天日干しや乾燥して作られる。くさや液の製法は店や家庭によって異なり、古いものでは200年以上続くものもある。独特の発酵した魚の香りやうま味は古くからご飯のお供や酒の肴として親しまれてきた。</p> <p>画像協力：農山漁村の郷土料理百選</p>	<h3>江戸前寿司</h3> <p>東京湾は遠浅の干潟で新鮮な魚介類が獲れ、近隣の千葉県野田市では、生魚に合う濃口醤油の生産が盛んになったほか、食酢も生産されるようになり、江戸前の握り寿司が誕生した。刺身と白米を好み、屋台で素早く立食できるスタイルが江戸っ子に流行し、日本全国へと広まっていた。</p> <p>©(公財)東京観光財団</p>

©(公財)東京観光財団

東京スカイツリー

©(公財)東京観光財団

東京タワー

©(公財)東京観光財団

浅草寺 雷門

©(公財)東京観光財団

明治神宮

# トビウオのさつま揚げ 春 郷土 主菜

献立例  
わかめごはん 牛乳  
トビウオのさつま揚げ  
切り干し大根煮 みそ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
冷凍トビウオミンチ	55		①あしたばは解凍し、沸騰湯でさっとゆでる。 ②ボールに解凍したトビウオとAを入れてよく練り合わせ、①のあしたば、にんじん、ごぼうを加え混ぜる。 ③②を小判型に丸めて170℃の油で揚げる。
冷凍あしたば	15		
にんじん	12	せん切り	
ごぼう	20	ささがき	
しょうが	5	おろし・刻み等	
砂糖	0.5		
塩	0.2		
卵	9		
かたくり粉	1		
揚げ油	8.2		

## ひとくちメモ

トビウオの風味と野菜の甘みを感じられるさつま揚げは、東京の諸島伝統の味です。東京都学校給食会で取り扱いの八丈島産の「トビウオ ミンチ(冷凍)」、伊豆諸島産の「あしたば(冷凍)」を使用しています。

【商品開発エピソード・商品のこだわり】 \* 八丈島産 トビウオミンチ、ムロアジミンチ(冷凍 1kg)

東京都伊豆諸島周辺は日本でも有数の良い漁場で、多くの水産物が漁獲されています。東京都学校給食会では八丈島関係機関との連携により、都内区市町村における学校給食食材として東京都八丈島産のムロアジ(クサヤモロ)とトビウオ(ハマトビウオ)のミンチを供給しています。

# だんべえ汁(のらぼう汁) 冬・春 特産品 副菜

献立例  
ごはん 牛乳 さばのみそ焼き  
菜花のおひたし だんべえ汁

材料	分量	切り方	作り方
のらぼう菜	15	2cmカット	①Aの材料をよくこねて、10分寝かせる。(やや柔らかめ) ②のらぼう菜はゆでる。ごぼうは酢水にさらす。 ③だし汁にごぼう、にんじん、大根、里いもを加えて煮て、Bを入れる。 ④野菜が柔らかくなったら豚肉、つきこんにゃくを入れて、煮立ったらアクを取る。 ⑤④に①を食べやすい大きさにちぎり入れて煮立たせる。 ⑥仕上げにのらぼう菜とねぎを入れてさっと火を通す。
ごぼう	5	小口切り	
酢	0.3		
大根	15	いちょう切り	
にんじん	7	いちょう切り	
里いも	10	一口大に切る	
豚もも肉	15	こま切れ	
つきこんにゃく	6		
ねぎ	5	小口切り	
小麦粉	8		
塩	0.1		
水	適量		
だし汁	120		
しょうゆ	4		
砂糖	0.8		
みりん	2		
清酒	2		
塩	0.06		

## ひとくちメモ

だんべえ汁は「うまいんだんべえ」の方言に由来しています。のらぼう菜は、茎も柔らかくビタミンCは小松菜の約2倍も含まれるほど栄養価の高いアブラナ科の野菜です。寒さに強く、江戸時代の天明の大飢饉・天保の大飢饉では人々を飢餓から救ったとの記録も残されています。

# 千葉県

## おもしろ半島 ちば

### 千葉ってこんなところ！

- 落花生の生産量日本一！
- 梨の生産量日本一！
- カブの生産量日本一！
- しょうゆの生産量日本一！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### びわ

千葉のびわは、大粒でみずみずしいのが特徴である。毎年皇室へ献上されていることでも有名。千葉県南部の房州（安房地域）では、江戸時代中期からびわを作ってきた。温室栽培は、昭和60年から始まり、おいしいびわをいち早く届けられるようになった。

### つみれ汁

銚子から九十九里にかけていわたくさん水揚げされ昔から様々ないわし料理が食べられてきた。そのいわしをつみれにした汁。いわし団子は簡単にできるので大昔から引き続いて作られている。

### 勝浦担々麺

勝浦の担々麺は、当地の海女・漁師が寒い海仕事の後に、冷えた体を温めるメニューとして定着していたご当地ラーメン。一般的な担々麺に使われるごまや芝麻雀は使われていない。

### 落花生

千葉県八街市が生産量日本一を誇る。国内産の7割が千葉県で生産されている。畑でゆっくりと自然乾燥させた千葉県産の落花生は、味の良さから消費者の支持を得ている。

### 太巻き寿司

古くから冠婚葬祭や地域の集まりの時の「ごちそう」として受け継がれ、千葉の郷土料理を最も代表するものである。その時代の農産物や海産物などの食材を活かして冠婚葬祭や地域の集まりで作られ、家庭のなかでも伝えられてきた。

### 落花生おこわ

千葉県の郷土料理。主に八街（やちまた）市で食されている。国内産の落花生の約7割が作られている千葉県では、落花生を使った料理が多く作られている。落花生を甘煮し、あずきと一緒におこわに炊き上げたもの。

### あさり

海がきれいで、砂浜が整備されている千葉県内には、多くの潮干狩りスポットがある。木更津市が有名である。地元では「あさりフライ」という料理で食べられている。

### なめろう

千葉県房総半島の郷土料理で、あじ・いわし・さんまなどの青魚を三枚におろし、みそ・ねぎ・しょうが・しそなどといっしょに粘りけが出るまで包丁でたたいたもの。漁師が船上で作ったのがはじまりとされる。

### せいがく性学もち

うるち米を粉にしないで、米状のまましんこもちをつくる方法で、別名をつきぬきもちともいう。製粉にする手間や、保存のわずらわしさがなく、味の良さでも好評。この方法は、江戸時代末期に大原幽学が伝えたことされ、香取、海匝地域を中心に広まり、伝承され続けている。

### いわし

いわしは、昔から庶民の魚、大衆魚と呼ばれ、安くしておいしい魚の代名詞である。千葉県はいわし類の水揚げ全国一位。なめろうやさんが焼き、つみれ汁などの郷土料理で食べられている。

### さんが焼き

漁師は山へ仕事に行くときは、アワビのからに余った「なめろう」を入れて持っていく。山小屋で蒸したり焼いたりして食べた。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家（さんが）焼き」と呼ぶようになったといわれている。

### はば雑煮

いつの時代から食べられているか定かではないが、上総、特に山武郡を中心とした地域の正月の雑煮で、他では食べられない珍しい雑煮。はば(波葉)は房州産の海藻でうすい塩味があり、浅草のりとは違った独特の風味がある。

成田空港

海ほたる

幕張メッセ

犬吠埼灯台

いわしの  
さつま揚げ

通年 郷土

主

献立例

ごはん 牛乳 いわしのさつま揚げ おひたし  
みそけんちん汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
まいわし	80	すりつぶす	①具材をすべて混ぜ合わせ調味する。 ②よく混ぜ小判型にして油で揚げる。
しょうが	2	みじん切り	
にんじん	8	みじん切り	
ごぼう	12	ささがき	
さやいんげん	4	小口切り	
みそ	3.5		
こいくちしょうゆ	3.5		
清酒	3		
かたくり粉	5.4		
揚げ油	4		

### ひとくちメモ

いわしは、昔から大衆魚として、安くておいしい魚の代名詞でした。千葉県はいわしの水揚げ量全国一位です。いわし料理の代表的なものとして、刺身、塩焼き、煮付け、佃煮以外に「なめろう」「つみれ汁」「さんが焼き」「蒲焼き」「卯の花漬け」など、さまざまな調理法があります。このレシピは、千葉県の郷土料理なめろうにも使われるいわしに野菜とでんぷんを入れて小判型にし、油で揚げて学校給食用にアレンジしました。

### ちはなちゃんゼリー

特 徴

千葉市産の人参を使用した人参ゼリーです。殺菌処理をしておりますので、安全性が高いゼリーです。

規 格 45g

使用方法

そのままお召上がり頂けますが、冷やすと、より美味しく頂けます。

# 神奈川県

## 夢色玉手箱 ときめき神奈川

### 神奈川ってこんなとこ

- ・ホテル、ビール、アイスクリームなど日本初がたくさん！
- ・焼売消費額日本一！（平成28年）
- ・サッカーJリーグのチームが6つもある！
- ・箱根駅伝の開催地！

特徴のある農水産物	郷土料理・ご当地グルメ	
<p><b>みさき 三崎のまぐろ</b></p> <p>三浦市の三崎漁港にある市場では、冷凍マグロ類の取引が有名。メバチマグロを中心に、クロマグロ、ミナマグロなど、様々な種類のマグロ類が、1日に400～1000本近く取引されている。</p>	<p><b>けんちん汁</b></p> <p>鎌倉にある建長寺の修行僧が作る、「建長寺の汁」が訛って「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説や、普茶料理の巻織（けんちん）を語源とする説もある。精進料理であり、動物性の食材を使わずに植物性の食材からうま味を出すために、ごま油で炒めてからだし汁で煮るのが特徴である。</p>	<p><b>へらへら団子</b></p> <p>横須賀市西部の佐島地区に伝わる郷土料理。小麦粉と上新粉で作った団子を平たくした形から「へらへら団子」と呼ばれる。農家のおやつとして昔から食べられ、現在でも船祭りの際に各家庭で作られている。豊漁や無病息災を祈って奉納される習慣がある。</p> <p><small>画像協力：農山漁村の郷土料理百選</small></p>
<p><b>まつわ 松輪さば</b></p> <p>三浦市の松輪漁港でとれる、一本釣りのマサバ。旬は10～12月で、秋には皮が脂で黄金に輝くことから、「松輪の黄金さば」と珍重され、通常のマサバの10倍程度の価格で取引される。触れると黒く変色するため、釣った後も極力手を触れずに大切に扱われる。</p>	<p><b>牛鍋</b></p> <p>明治の文明開化期に流行した。横浜発祥の料理で、すき焼きの原形とされている。横浜の牛鍋はぶつ切りの牛肉を味噌煮込みに仕立てたものが主流であった。牛肉のスライス技術が向上し、肉質が上がるにつれて、関東では醤油や砂糖を使った割下で煮込むすき焼きが主流になっていった。</p>	<p><b>生しらす丼</b></p> <p>三浦から小田原の相模湾沿岸はしらすが多くとれる。しらすは鮮度が低下しやすく、生では獲れた日にしか味わうことができない。旬は1年に3度あり、4～5月、7月、10月である。1～3月は禁漁期間のため、生で食べることはできない。</p>
<p><b>三浦大根</b></p> <p>三浦半島が特産の大根。全国で主流の大根は首の部分青い青首大根であるが、三浦大根は首から尻まで真っ白である。首が細く、尻に向かい太くなるため、収穫時に手がかかる。肉質は緻密で煮崩れしにくく、煮るほどに味がしみこむのが特徴。煮物やおでんに最適。</p>	<p><b>サンマメン</b></p> <p>よく勘違いされるが、魚のサンマが乗った麺ではない。広東語で生（サン＝新鮮な、シャキシャキとした）馬（マー＝上に乗せる）を意味する。豚肉と、シャキシャキ食感のもやし等の野菜を中心にした具を炒め、スープにとろみをつけたラーメンで、近年提供する店が増えている。</p>	<p><b>厚木シロココロ・ホルモン</b></p> <p>厚木市を中心としたホルモン焼き料理で、B級グルメの大会でも優勝し、殿堂入りしている。一般的なホルモンは生ではなくポイルしたものが流通しているが、厚木のホルモンは、大腸の柔らかい部分を割かず適度に脂身のついた管状のまま生で流通され、焼くとココロとした形になるのが特徴である。</p>
<p><b>湘南ゴールド</b></p> <p>神奈川生まれの黄色いオレンジ。今村温州みかんに、県西部でとれるゴールデンオレンジを掛け合わせて作られた。2006年に初出荷、生産量は年々増加し、ゼリーやワインなどにも加工されている。旬は3月下旬～4月下旬で、上品な甘さとさわやかな香りが特徴。</p>	<p><b>よこすか海軍カレー</b></p> <p>明治41年に発行された海軍のレシピに作り方の記載がある。具材は今のカレーと変わらないが、当時はカレールウがなかったため、牛脂・小麦粉・カレー粉から手作りされていた。軍隊食として栄養バランスを考慮するため、よこすか海軍カレーはサラダと牛乳を添えて提供されることをルールとしている。</p> <p><small>©公益社団法人神奈川県観光協会</small></p>	<p><b>にごみうどん</b></p> <p>野菜を具とした汁で直接うどんを煮込んだ相模原市津久井地域の伝統料理。名前の由来は、汁が「濁る」ことから、「煮込みうどん」が訛ったからとも言われている。主に、城山地区では醤油、藤野地区では味噌、津久井・相模湖地区では両方が味付けに使用されている。</p>

# けんちん汁 冬 郷土 副菜

献立例  
ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ  
おひたし けんちん汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
油	0.9		①かつお節でだしをとる。 ②油揚げは、油抜きをする。 ③釜を熱し、油・ごま油を入れ、こんにゃく・ごぼう・だいこん・にんじんを炒め、だし汁を加える。 ④油揚げを加えあくをとる。 ⑤調味料を入れる。 ⑥じゃがいもを入れる。 ⑦豆腐を入れる。 ⑧ねぎを入れる。 ⑨仕上げ用のごま油を入れ、味を整える。 *調理のポイント ・しっかりこんにゃくを炒めること。 ・あくをしっかりとること。
ごま油	0.2		
こんにゃく	9	色紙切り	
ごぼう	9	ささがき	
だいこん	27	いちょう切り	
にんじん	10	いちょう切り	
油揚げ	3	短冊切り	
じゃがいも	27	いちょう切り	
絹ごし豆腐	35	さいの目切り	
ねぎ	9	小口切り	
水	100		
だし用かつお節	3		
塩	0.5		
こいくちしょうゆ	3.6		
ごま油 (仕上げ用)	0.1		

## ひとくちメモ

鎌倉の建長寺からその名がつけました。建長を「けんちん」と読んでいたことから、けんちん汁と言います。食べ物に感謝する気持ちから生まれた料理です。

# サンマーメン 通年 郷土 主食

献立例  
サンマーメン 牛乳  
はるまき みかん

材料	分量	切り方	作り方
ホットラーメン (ゆで中華麺)	90		①豚肉はしょうがとしょうゆに漬け込む。 ②豚ガラとさば厚けずり節でスープをとる。 ③油をひき、みじん切りにしたんにく、しょうがを炒め香りが出たら、①を加えて炒める。にんじん、たまねぎ、もやしを入れ、火が通ったら②のスープを加え煮る。 ④煮えたら塩、酒、しょうゆを加え味を調える。水溶きのでんぷんでとろみをつける。 ⑤仕上げに酢とごま油を入れ、最後にゆでたさやえんどうを加える。
油	0.5		
んにく	0.2	みじん切り	
しょうが	1	みじん切り	
豚もも肉	15	小間切れ	
しょうが	0.4	すりおろす	
しょうゆ	1		
にんじん	8	せん切り	
たまねぎ	10	スライス	
もやし	50		
塩	0.7		
こいくちしょうゆ	8		
清酒	1		
でんぷん	5		
酢	0.5		
ごま油	0.5		
さやえんどう	5	ななめ1/2	
豚ガラ	13		
さば厚けずり節	1		
水	130		

## ひとくちメモ

横浜発祥のサンマーメンを、給食用にアレンジしました。もやしに合わせてにんじん、玉ねぎを細切りにすることと、でんぷんでとろみがついているのが特徴です。

# 新潟県

## 風景さえおいしいうるおいの新潟

### 新潟ってこんなところ！

- 米生産量日本一！
- なすの栽培面積日本一！
- 一世帯あたりのえだまめの購入量日本一！
- 米菓出荷額日本一！

特徴のある農水産物	郷土料理・ご当地グルメ	
<h3>米</h3> <p>作り手の努力と新潟の豊かな土壌が育む新潟県産コシヒカリ。独特の甘みと粘り、炊きあがりの香りと艶やかさが自慢。近年、農業の使用量を抑えるなど環境にも配慮。おいしさだけでなく、安心・安全にもこだわっている。</p>	<h3>笹寿司</h3> <p>上越地方の郷土料理。わらび、きやらぶき、たけのこ、錦糸卵、でんぶ、紅しょうがなどの具をのせた寿司飯をクマ笹の葉で包んだもの。上杉謙信の軍勢が戦場で笹の葉を器の代わりにして使っていたことで、長野県と新潟県の両方に笹寿司が伝わった。</p>	<h3>タレカツ丼</h3> <p>みなとまち新潟市は古くから西洋料理の盛んな地域。その新潟市ですと愛されてきたのが「卵でとじないタレカツ丼」。タレカツ丼は、揚げたての薄めのとんカツを甘辛しょうゆタレにくぐらせてごはんの上にのせただけのシンプルなもの。タレのかかったカツとコシヒカリのごはんの相性が抜群である。</p>
<h3>食用菊</h3> <p>新潟の秋の風物詩である食用菊「かきのもと」。柿の実が色づく頃に花が咲くから「かきのもと」と呼ばれるという説がある。長岡では食べて見たら思いのほかおいしかったことから「おもいのほか」と呼ぶ。食べ方はおひたしや酢の物が中心。</p>	<h3>鮭の焼き漬け</h3> <p>鮭の町、村上の郷土料理。焼きたての鮭をみりんや酒、だして作った醤油だれに漬けて一晩寝かせる。村上の鮭は平安時代からの献上品で、秋鮭はそのまま焼いて食べると少し油気が足りないため、このような工夫が生まれた。</p>	<h3>笹団子</h3> <p>米どころとはいえ、昔はお米を常食としていたわけではない。農家は上米をお米に替えて自分たちはくず米を食べざるを得なかった。くず米をおいしく食べるのに粉にして、うるち米と半々にして団子にして食べた。今では名物の笹団子もいかにおいしくないお米をおいしく食べるかの貧しい農民の知恵だったのである。</p>
<h3>ルレクチ</h3> <p>フランス原産の西洋梨で、明治36年にフランスから新潟県に導入された。西洋梨の中でも栽培が難しく、現在ではフランスでも栽培されていない。酸味はあまりなく甘みが強いのが特徴。皮が緑色のうちに収穫し、黄色くなってきたら食べ頃。</p>	<h3>煮菜</h3> <p>「いな・いにいな」と呼ばれる菜っ葉の塩漬けを使って作る煮物料理。秋に漬けた体菜の味が落ちてくる冬の終わりから春にかけてよく作られる料理。塩出しをした体菜と打ち豆、油揚げを入れて煮る。酒粕を入れて作ることもある。</p>	<h3>へぎそば</h3> <p>へぎと呼ばれる木の箱に一口分ずつ丸く盛って供される魚沼地方発祥のそば。織物の糊付けに使われる海藻のフナリをそばのつなぎに使うことで、独特のどごしと食感を出すことができる。この地方ではわさびがとれなかったことから辛子を使って食べるのが本来の食べ方である。</p>
<h3>くるま 車麩</h3> <p>車麩はドーナツ型の焼き麩で、新潟や北陸地方、そして沖縄で主に食されている。食べ方は主に煮物が中心であるが、水でもどしてから素揚げし、タレを絡める揚げ煮や、中越地震からの復活と麩のカツをかけた「復カツ」というフライも人気。</p>	<h3>ぜんまい煮</h3> <p>新潟県は平野も広いが山も多いのが特徴で、山間部では春にはぜんまいが豊富にとれる。ぜんまい煮は山間地との境にある米どころ魚沼の郷土料理である。山でとれたぜんまいを干して身欠きにしんや野菜、車麩などと一緒に煮込む。魚沼では冠婚葬祭には欠かせない料理。</p>	<h3>とちお 栃尾の油揚げ</h3> <p>栃尾と言えば全国的にその名を知られる栃尾の「ジャンボ油揚げ」。大きさは通常の油揚げの約3倍。長さ20cm、横8cm、厚さ3cmという巨大なものでありの大きさに生揚げ（厚揚げ）と見間違える人もいる。口に入れるとパリッとした歯ざわりと適度な弾力があり、芯までふくらみやすい。</p>

長岡花火

©新潟観光コンベンション協会

萬代橋

笹川流れ

妙高山

# きりざい

通年

郷土

副菜

## 献立例

ごはん 牛乳 きりざい  
焼きししゃも 実だくさん汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
納豆	24		①にんじんはゆでて水にさらす。 ②ごまは乾煎りする。 ③すべての材料をあえる。
野沢菜漬け	12	みじん切り	
えちごの雪ん子たくあん	7		
にんじん	5	せん切り	
白いりごま	1		
こいくちしょうゆ	0.6		

### ひとくちメモ

「きりざい」は、新潟県魚沼地方の郷土料理である。県内の給食では定番のメニューとなっている。雪国新潟の冬場の貴重なたんぱく源であった納豆に、漬け物や野菜を加えてかさ増したことから生まれた郷土料理。今では、きゅうりやオクラを入れた「夏きりざい」、チーズを入れた「チーズ入りきりざい」などのアレンジきりざいが給食で出されている。

### 【商品開発エピソード・商品のごだわり】 \*えちごの雪ん子たくあん\*

- 地産地消と食育をテーマに新潟県漬物工業協同組合が新潟市産の大根を利用したたくあん漬を新潟県学校給食会に提案、物資委員会開発商品として商品化されました。
- 100%新潟市産の大根を使用しております。
- 添加物未使用で美味しいせん切りたくあんに仕上げました。

# のっぺい汁

秋・冬

郷土

汁物

## 献立例

ごはん 牛乳 車麩の揚げ煮  
ツナとわかめのごま酢あえ のっぺい汁

材料	分量	切り方	作り方
鶏肉	10	小間切り	①一番だしをとる。 ②干しいたけは戻しておく。（戻し汁も使用する） ③煮えにくいものから煮る。 ④調味する。 ⑤とろみをつける。（さといものとろみが十分にある場合は、とろみをつけない。
にんじん	12	短冊切り	
さといも	30	短冊切り	
たけのこ水煮	20	短冊切り	
こんにゃく	16	短冊切り	
かまぼこ	12	短冊切り	
干しいたけ	0.6	せん切り	
ほたて貝柱水煮	3		
だし汁（一番だし）	100		
こいくちしょうゆ	3.2		
食塩	0.6		
清酒	1.6		
みりん	1.6		
かたくり粉	0.6		

### ひとくちメモ

のっぺは新潟県の代表的な郷土料理である。のっぺい汁はそれを汁物にアレンジした料理で、給食では汁物として出されることがほとんど。切り方、具材は地域や家庭によってさまざまであるが、共通しているのはさといもやにんじん、こんにゃくなど。お正月料理の代表郷土料理であるが、材料を変えて年中食べられている。

# 富山県

## 水の王国 とやま

### 富山ってこんなところ！

- ・ハトムギの生産量日本一！
- ・昆布の消費量日本一！
- ・持ち家率日本一！
- ・結婚式の引き出物といえば蒲鉾！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### ホタルイカ

日本でホタルイカが生息しているのは新潟県沖から山陰沖にかけてである。太平洋側でも捕獲されることはあるが、数百万匹の大群で海岸近くまで押し寄せるのは富山湾の珍しい現象で世界でも他に例はない。

### ますの寿司

さくらますを用いて発酵させずに酢で味付けした押し寿司の一種。「わっぱ」と呼ばれる木製の曲物を容器として笹の葉を敷いて酢飯を詰めた後、酢で味付けしたさくらますの切り身を並べていく。笹の葉でくるんで蓋をした後にしっかりと押しをして作る。

### 富山ブラック

1955年頃、富山市中心部で富山大空襲の復興事業に従事していた食べ盛りの若者の昼食として、また汗をかく肉体労働者のための塩分補給として、醤油を濃くしたスープのラーメンを作ったのが起源である。スープが黒くブラックと名がついた理由は醤油の濃さと大量のブラックペッパーによるもの。

### 寒ブリ

氷見の寒ブリが日本一旨いと言われるには理由がある。北の日本海で身が引き締まったブリは産卵を控えた最も脂がのった状態で富山湾を訪れる。「天然のいけす」と呼ばれる富山湾の氷見沖では鮮度が高いブリを水揚げすることができる。

### 細工かまぼこ

富山ではお祝いのときに細工かまぼこを親戚やご近所におすそ分けする習慣がある。代表的なのは、鯛や鶴亀、松竹梅。おめでたい席には必ずといっていいほど登場する。祝いの膳の残り物を最初から持ち帰ることを前提としてかまぼこを用意するようになったと言われている。

### 薬膳料理

“薬の町”富山では、健康に良いとされる食材と地元富山の食材による薬膳料理を「富山やくぜん」として認定し、普及を図っている。「富山やくぜん」には6つの認定基準があり、それをすべてクリアしなければならない。和食や中華の他に、パスタやステーキ、スイーツなどもある。

### 白エビ

生のは傷みが早く、富山湾以外ではまともな漁獲できないため、以前は富山県周辺でしか手に入らなかった。流通網や冷凍技術の進化により、生身での流通もある程度可能になった。透明で美しい姿から「富山湾の宝石」と呼ばれている。

### つぼ煮

「つぼ椀」と呼ばれる蓋付きの朱塗りのお椀に盛られることから、「つぼ煮」と呼ばれるようになった煮物料理。春先に芽を出し始める「くごみ」と呼ばれる山菜を茹で、干してからつぼ煮用に保存して使う。

### ひみ氷見うどん

日本三大手延べうどんとして知られる「氷見うどん」の歴史は長く、江戸時代中期まで遡る。こねたり延ばしたりという「手打ち」の技法と、油を使わずに両側から引き延ばす「手延べ」の技能の両方を用いており、細めの麺はコシのある食感とのど越しのよさが特徴。温かくても冷たくてもおいしく食べられる。

### とろろ昆布

昆布は北海道で生産され、敦賀や堺などの主要港に運ばれていた。江戸時代はカビを防止する技術がなく、カビの生えていない表面だけをうまく削って商品化したのがおぼろ昆布である。とろろ昆布は昆布をブロック状に固めて削った商品。

### 芋がい餅

芋がい餅とは、もち米と長芋を一緒に炊き込み、それをつぶし、すりごま、つぶあん、きな粉等をまぶしたもの。昔は貧困なために里芋のくずと米のくずをすりつぶして食べていた。昭和の初期までは農家の年寄り達がこびる用に使っていたもの。

### ごかやま五箇山豆腐

五箇山の澄んだ水と地場の大豆を使用した五箇山豆腐。堅い豆腐で縄で縛っても形くずれしないのが特徴。「寝るときに枕にした」「つまづいて生爪をはがした」など五箇山豆腐の堅さを比喻する話が多くある。生で刺身や冷奴として、加熱して煮物や田楽にと多彩に楽しめる。

黒部ダム

みくりが池

五箇山合掌造り集落

富山城

# ブリ大根

冬

郷土

主菜

献立例

ごはん 牛乳 ブリ大根  
小松菜のごまあえ みかん

材料	分量 (g)	切り方	作り方
ブリ	35	2cm角切り	①ブリはしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。 ②大根、にんじん、しいたけを調味料で汁気がなくなるまで、煮含める。 ③さやいんげんをさっとゆでる。 ④①のでんぷんを付けて、から揚げにする。 ⑤②、③、④をよく絡める。
しょうが	0.5	すりおろす	
こいくちしょうゆ	1		
清酒	0.8		
かたくり粉	5		
揚げ油	4		
大根	40	厚めのいちよう切り	
にんじん	10	厚めのいちよう切り	
干しいたけ	0.6	戻して一口大	
さやいんげん	4	2cm切り	
こいくちしょうゆ	3		
砂糖	2		
みりん	1		

## ひとくちメモ

「ブリ大根」とは、やわらかく煮た大根にブリを加え、しょうゆ、砂糖、だし汁などを入れてじっくり煮込んだもので、冬の富山県の郷土料理である。富山湾では、養殖は一切行われておらず、水揚げされるブリは全て良質な天然のブリのみである。また、ブリは成長とともに数回呼び名が変わることから「出世魚」と言われ、縁起物として歳暮や祭事などで食されることが多い。

# おすわい

通年

郷土

副菜

献立例

ごはん 牛乳 ブリの照り焼き  
おすわい けんちん汁 りんご

材料	分量 (g)	切り方	作り方
干しひじき	0.4	洗って水でもどす	①鍋に干しひじき、油揚げを入れ、砂糖、しょうゆ、水を加えてさっと煮て下味をつけて冷ましておく。 ②大根、にんじんを熱湯でさっとゆでて冷却し、塩をして重しをし、よく水気をしぼる。 ③酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作り、①②を和えて味をよくなじませる。
油揚げ	7	油抜き後小短冊切り	
砂糖	1		
こいくちしょうゆ	1.5		
水	5		
大根	50	せん切り	
にんじん	5	せん切り	
食塩 (押し用)	0.3		
食酢 (米酢)	3		
砂糖	1.5		
食塩	0.3		

## ひとくちメモ

大根やにんじんをせん切りにしたものを、合わせ酢でなじませて食べるこの料理は、「日本書紀」にも登場する「なます」と同様のもので、「お酢和え」が→「お酢合い」→「おすわい」となまって呼ばれ富山県の郷土料理として、定着したものである。「おすわい」には、家ごとに祖母や母が伝えてきた、懐かしい「家伝」の味がある。大勢のお客様をお招きするときは、どの家でも前日から大きい器に一杯作り、全体があめ色になってよく味のなじんだ「おすわい」を小鉢に盛り付け、もてなしの一品としてお膳を飾ったと言われる。

# 石川県

## ほっと石川

### 石川ってこんなところ！

- 冬の雷は日本一の爆音！その雷のことを「鯨起こし」と言っていて、鯨がとれる合図と言われている。
- 刻んだ油揚げをのせたうどんを「いなりうどん」という。
- オスのズワイガニより、メスの香箱ガニが大好き。

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

**かがふと  
加賀太きゅうり**  
長さ約20cm、太さ6〜7cm、重さ1kgもあるきゅうり。皮をむいて使用することが多い。果肉は厚くやわらかくて日持ちが良く、煮物や酢の物、サラダにも向いている。漬物にしてもおいしい。

**かぶらずし**  
冬の金沢を代表する料理。塩に漬けた輪切りのかぶとぶりの切り身を麴に漬け込み、昆布やにんじんと共に発酵させたもの。同じようにだいこんとニンシを使って作る「大根ずし」もある。正月には欠かせない石川の冬の味覚である。

**なすそうめん**  
真夏の石川県を代表する家庭料理。食欲の落ちやすい時期に、温かくしても冷たくてもおいしく食べられる。基本的にはだし汁で煮たなすとそうめんを合わせたものだが、味付けも味噌味のものがあったり、そうめんも下ゆでせずそのまま入れて一緒に煮たりする等、家庭により様々な調理法で作られている。

**うつぎあかがわ  
打木赤皮  
あまぐり  
甘栗かぼちゃ**  
戦後、金沢市安原地区で栽培が始まり、京阪地域で人気の品種であった。一時期は栽培量が減ったが、最近では伝統品種として求められ、徐々に栽培面積が増えてきた。朱色の皮が特徴で、1個1kg以上もありオレンジ色の厚めの果肉で煮物に適している。

**いしるの貝焼き**  
「いしる」とはイワシやイカ、キスを原料にした能登地方に伝わる魚醤のこと。能登の「いしる」は外浦ではイワシ、内浦ではイカを原料に作られることが多い。ホタテ貝の貝殻を鍋代わりにして、甘えびやハチメなどの魚介類や野菜、いしるを入れて煮込む。独特の風味と旨味がある料理である。

**じぶに  
治部煮**  
石川県の郷土料理の代表格。鴨肉が鶏肉に小麦粉をまがし、麩や野菜と一緒にだし汁で煮て、甘辛く味付けした料理。わさびを添えて食べる。「治部煮」という名前は、煮込むときにジブジブという音が聞こえるからや、岡部治部右衛門が安土桃山時代に朝鮮から持ち込んだことから、など諸説ある。

**げんすけ  
源助だいこん**  
長さは22〜25cm程度だが、太さが8cmほどある短く太い大根。肉質がやわらかく煮崩れしにくいので、おでん等の煮物に最適である。塩もみやサラダでも歯触り良く、金沢名物の「大根ずし」にも使われている。

**どじょうのかば焼**  
明治初期、長崎から金沢に送られ軟禁されていたキリスト教徒が、生計をたてるためにどじょうをかってかば焼きにしたのが始まりといわれている。生きたままのどじょうを素早く背開きにし、たれを付けて炭火焼にしたもの。香ばしさとほろ苦さが口の中にひろがり、なんともクセになる金沢の夏の風物詩である。

**きんかとう  
金花糖**  
雛祭りに、雛人形と一緒に飾られる砂糖菓子。鯛やだるま・招き猫・えびす様などの縁起物を型どっている。割型に砂糖液を流し込み余分な液を流して作るため、中は空洞になっている。外側は美しく彩色して仕上げる。砂糖液に空気を混ぜて固めるため、砂糖そのもののほどの甘さはなく、食べることもできる。

**甘えび**  
石川県を代表する海産物である甘えび（ホッコクアカエビ）は能登半島沖合の深い海底に生息している。9月から12月の産卵に向けたふくよかな甘えびが旬とされている。生はもちろん、焼いても蒸しても揚げてもおいしく食べられる。

**鴨料理**  
小さな網を投げ上げて空飛ぶ鴨をとる「坂網猟」は江戸時代から伝わる古式猟法である。貴重な天然鴨を使った鴨鍋などの料理は、冬の石川の名物だ。加賀市周辺では湿地が多く水鳥の飛来地としても有名である。

**ころがき  
桔露柿**  
能登を代表する冬の味覚。能登の自生品種である「最勝柿」など大玉の渋柿を使うとしっとりとして濃厚な風味のある干し柿ができあがる。栄養価も高く、高価な贈答品として人気。干す際に柿が日に十分当たるようにコロコロと位置を変えることからその名がつけたとされる。

◎石川県観光連盟  
金沢駅

◎石川県観光連盟  
見附島

◎石川県観光連盟  
兼六園

◎石川県観光連盟  
のとじま水族館

# ねんねこ汁 通年 郷土 汁物

材料	分量 (g)	切り方	作り方
白玉粉	16		①野菜の下処理をする。うるめいわしでだしをとる。 ②白玉粉にすりごまを加えて団子をつくる。 ③ごぼう・しいたけを煮て、団子を落としみそ汁を作る。チンゲンサイを加える。
すりごま	1		
水	12		
土付ごぼう	6	ささがき	
干しいたけ	1	せん切り	
チンゲンサイ	12	1 cm幅	
うるめいわし (丸干し)	2		
みそ	7		

## ひとくちメモ

石川県志賀町では、赤ちゃんを産んだお母さんのお乳がたくさん出るように、もち米粉で作った団子の入ったお味噌汁を作ります。

## 石川県学校給食会取扱商品

# 石川県産かぼちゃプリン

### 商品特徴

- ①世界農業遺産  
能登地方で採れた「かぼちゃ」使用
- ②不足がちな鉄分・食物繊維が摂取できます  
鉄分 (3.1mg/100g中)  
食物繊維 (3.9g/100g中)

# 福井県

## 美しくたくましく福井県

### 福井ってこんなところ！

- ・コシヒカリ発祥の地。
- ・水ようかんを冬に食べる。
- ・油揚げの消費量が日本一。
- ・恐竜の化石がたくさん発掘されている。

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### コシヒカリ

美しいつや、適度な粘りと弾力。豊かなうまみと香り。おいしいお米の代名詞として知られる「コシヒカリ」は1956年に福井県農業試験場で育成された品種である。その名前には「越の国に光り輝く」という願いが込められている。その卓越した味わいは高く評価され、いまでは全国一の人気米としての地位を確立している。

### 小鯛の笹漬け

小ぶりの若狭小鯛（レンコ鯛）を酢と塩で味付けし、杉で作った小さな樽に敷き詰めた若狭地方を代表する名産品。腐りにくいとされる笹の葉でつつむことからこの名がついた。海沿いの地方では、祭りなどが集まる時に、自家製のささ漬けを寿司にしてもてなす。

### ごま豆腐

曹洞宗の大本山永平寺がある永平寺町には、精進料理の店が並んでいる。ごま豆腐はその代表的なものである。ごまを擦ることからはじまる手間ひまのかかる料理であることから「もてなしの心の象徴」とされている。厳しい修行に励む僧侶たちの貴重なたんぱく源である。

### かみしようさいも 上庄里芋

白山連峰からの豊かな水と、昼間と夜間の温度差の大きい気候、扇状地ならではの豊かな土壌が生み出した里芋。小粒で身がしまり独特の歯ごたえがあるため、一度食べると忘れられない食感である。生産量が多くないことから、県外には出回りにくい。

### 越前おろしそば

石臼引きのそば粉で作った太めのそばを大根おろしと一緒に食べる、福井県を代表する郷土料理。昔から「おろしそば」として食べられていたが、昭和天皇がこのそばを大変気に入り、「越前のそば」と懐かしんだことから「越前」とつくようになった。

### 油揚げ

福井県で一般的に油揚げといえば全国で言うところの厚揚げのことを指す。味噌汁や煮物・炒め物など多くの料理に取り入れられている。また、浄土真宗の宗祖・親鸞聖人を敬い、先祖を偲ぶ「報恩講」の昼食のメニューとしても欠かすことのできないもので、福井県民にはなじみ深い食べ物である。

### 越前ガニ

福井県の冬の味覚の王者といえば越前ガニである。越前海岸は段々畑状になっており、その海底がおいしいかにのよい生育環境となっている。その味は奥深い旨味と甘味があり、全国にファンが多い。刺身・焼き・ゆで・鍋などさまざまな調理法で親しまれている。

### へしこ

さばを塩と米ぬかで作った、江戸時代から伝わる保存食である。ぬかを洗い落として薄切りにしたものを大根にはさんだり、焼いてごはんのせてお茶づけにしたり、ピザやパスタにいれたり等、いろいろな食べ方をする。地元では夏バテを防いだり、高血圧を予防すると言われている。

### ソースカツ丼

福井県民にとってカツ丼といえば「ソースカツ丼」。福井県出身の料理家、高島氏が修行先のドイツの肉料理「シュニツェル」をウスターソースと合わせ、ご飯のせて提供したことがきっかけで広まったとされる。丼のふたを開けるとソースの香ばしい香りが広がる。ソースカツとごはんの相性は抜群である。

### 花らっきよ

坂井市三国町にある三里浜の砂地で作られているらっきよは、全国でも唯一、植え付けから収穫まで3年の年月をかけて栽培されている。栽培年月がたつにつれて粒が小さくなるので、三年子は小粒で繊維が細かく身がしまり、シャキシャキと歯切れの良いらっきよになる。

### 羽二重餅

福井県は絹織物で栄えた歴史があり、中でもとりわけ美しい光沢を放つ羽二重は、高級織物として有名である。その上品で優雅な織物に由来してつくられたのが「羽二重餅」である。上品な甘さと、きめ細かいなめらかな舌触りが持ち味である。

### ぼっかけ汁

ご飯に野菜などがたくさん入った熱い汁をかけて食べる料理。入れるものにはにんじんやごぼう、油揚げ、こんにやくなど地域によって様々である。また味付けも昆布だしやかつおだしなど地域によって違いがある。名前の由来は上にかける＝「ぶっかける」からきたと言われている。

福井県立恐竜博物館

かずら橋

東尋坊

丸岡城

# 打ち豆汁

通年

郷土

汁物

## 献立例

里芋と舞茸のご飯 牛乳  
豚肉のしょうが炒め  
打ち豆汁 みかん

材料	分量 (g)	切り方	作り方
打ち豆	8	洗って水につける	①煮干しでだしを取る ②だしに、だいこん・はくさい・打ち豆を入れて煮る。 ③豆腐・みそを入れ味をととのえてねぎを入れる。
だいこん	20	いちちょう切り	
はくさい	20	1.5cmの幅に切る	
絹ごし豆腐	25	1.5cmのさいの目	
根深ねぎ	10	小口切り	
煮干し	2		
みそ	10		
水	130		

## ひとくちメモ

福井県は、米や芋・大豆をたくさん食べている県です。大豆をつぶして乾燥させた打ち豆は、保存がきく上にたんぱく源として、昔からなますやみそ汁に欠かせない食品でした。具には旬の野菜やきのこを入れるなど工夫しています。

# ソースかつ丼

通年

ご当地

主菜

材料	分量	切り方	作り方
豚肉 (ひれ肉)	40	たたいて広げる	①豚肉に小麦粉・パン粉をつけて油で揚げる。 ②調味料をなべに入れ、火にかける。 ③①を②にくぐらせる。 ④ごはんの上のにのせてできあがり！！
小麦粉	4		
パン粉	8		
揚げ油	4		
ウスターソース	12		
みりん	5		
清酒	2		
三温糖	0.5		

## ひとくちメモ

ソースカツは、福井県で人気の料理のひとつです。カツ丼といえば、だし汁で煮て卵でとじるのが一般的ですが、福井県ではカツにソース味のたれをつけてご飯に乗せます。とんカツ全体にたっぷりソースをからめるのが特徴です。

## ★地場産物を活用した商品★

### きなこクリーム大福

規格: 30g 冷凍品

調理方法: 自然解凍

商品概要: 県産きなこのクリームが大福に入っています。パッケージには、福井国体のキャラクターが掲載されています。

# 長野県

## つらなる つながる 信州

### 長野ってこんなところ！

- ・レタス、白菜、わさびの生産量日本一！
- ・りんご、ぶどう、西洋梨の生産量全国第2位！
- ・温泉の数が全国第2位！
- ・日本一標高の高いスキー場&日本一標高の高いリフトがある！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### りんご

生産量全国2位を誇る信州のりんごは標高差を活かし、地域、品種をリレーすることで8月～2月まで出荷される。様々な種類が栽培されているが、長野県オリジナル品種の「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」はリンゴ三兄弟として注目を浴びている。

写真提供：長野県観光機構

### とがくし 戸隠そば

今では使い手の少なくなった伝統的な蕎麦の打ち方「一本棒、丸延ばし」で作られる戸隠そば。一本の麺棒に生地を巻き付けて転がし、引き戻す時に延し板に打ち付けながら丸い形に延していくそば打ち方法。何束かに分けて丸ざるに盛る「ぼっち盛り」と呼ばれる独特の盛り付けが特徴である。

写真提供：長野県観光機構

### 野沢菜漬け

長野県の北信地方で栽培される野沢菜は8月後半に種をまき、11月前半に収穫する。野沢菜の株を切り、よく水洗いした後、塩で漬け込んだものが野沢菜漬け。風味の良い乳酸菌により低塩でフレッシュな味わい。

写真提供：長野県観光機構

### わさび

わき水に恵まれた安曇野市はわさびの名産地。国内最大級のわさび田で観光名所でもある大王わさび農場がある。わさび田で育てる水わさびは地下茎が大きく成長する。

写真提供：長野県観光機構

### 笹寿司

クマ笹の葉の上に、ひと口大にした寿司飯を盛り、錦糸玉子、紅しょうが、くろみ、ぜんまい、しいたけなどをのせたもの。長野県北信地方の郷土料理。北信州では、謙信寿司ともいい、上杉謙信が戦の際に携帯食として伝えられている。

写真提供：長野県観光機構

### おやき

野菜や山菜など旬の食材を炒めて味噌や醤油で味を調え、小麦粉を練ったもので包む。山に囲まれ雪の多い信州では、昔から稲作の収穫量が伸びず、お米の代用品としてそばや小麦が栽培されていた。調理法も焼き、蒸かし、揚げと様々である。

写真提供：長野県観光機構

### 高原レタス

夏冷涼な立地条件を活かし栽培されるレタスは、長野県を代表する高原野菜。生産量は全国の3分の1を占める18万4千トンで全国一の産地である。朝早くから収穫し最先端の保冷技術により、新鮮さを保ったまま全国各地へ出荷される。

写真提供：長野県観光機構

### キムタクごはん

長野県塩尻市の学校給食の人気メニューである「キムタクごはん」。たくあん、キムチ、ベーコン等を混ぜ込んだごはんである。たくあんなどの漬け物は長野県の大切な食文化であるため、子ども達に漬け物をおいしく食べてもらおうと考え出されたメニュー。

写真提供：長野県観光機構

### すんき漬け

すんき漬けとは、長野県木曾地方で作られる伝統的な漬物。すんき漬けは塩をまったく使わない無塩乳酸発酵なのが特徴。材料は在来の漬け菜のひとつである「すんき菜」で、これを湯通してから保存しておいた前年のすんき漬を種として加えて乳酸菌を接種、発酵させる事で作る。

写真提供：長野県観光機構

### 信州サーモン

長野県水産試験場が10年の歳月をかけて生み出し、県内養殖場限定で生産される本県オリジナルの魚。きれいで豊かな水で2～3年かけて育った身は、鮮やかに赤く、適度に脂がのり、とろりとろけて濃厚な味がする。

写真提供：長野県観光機構

### ローメン

ローメンとは、肉と野菜を炒め、蒸したため中華麺を加えた長野県伊那地方の郷土料理。スープを加えたラーメン風のもの、スープのないソース焼きそば風のもの、カレー味のもの、冷やしローメンなど、料理店によって様々なバリエーションがある。麺は中太で水分が少なめの中華麺を使用する。

写真提供：長野県観光機構

### 五平餅

五平餅は長野県の木曾地方や伊那地方に伝わる郷土料理で、炊いたうるち米を潰したものに、タレをつけて串焼きにしたもの。かつては豊作への願いと、その感謝を込めて、神前に供えられたといわれている。扁平な楕円形が一般的だが、地域によって形が異なり、タレも様々なものがある。

写真提供：長野県観光機構

写真提供：善光寺

善光寺

写真提供：長野県観光機構

松本城

写真提供：長野県観光機構

上高地

写真提供：長野県観光機構

地獄谷野猿公苑

# 山賊焼き 通年 ご当地 主菜

材料	分量 (g)	切り方	作り方
鶏もも肉	70		①しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、にんじんはすりおろす。 ②①と調味料を混ぜ、鶏肉に下味をつける。 ③かたくり粉をまぶして油で揚げる。
しょうが	1	すりおろす	
にんにく	1	すりおろす	
りんご	2	すりおろす	
たまねぎ	2	すりおろす	
にんじん	2	すりおろす	
こいくちしょうゆ	5		
清酒	1.5		
三温糖	0.8		
かたくり粉	10		
油	7		

## ひとくちメモ

長野県の中信地方の名物料理です。名前の由来は、作っていた料理店の店主が山賊のような風貌だったからとか、山賊は物を取り上げることから「鶏揚げる」など諸説あります。

# 塩いかと糸寒天の酢の物 通年 郷土 副菜

## 献立例

野沢菜ごはん 牛乳 凍み豆腐の揚げ煮  
 塩いかと糸寒天の酢の物  
 信州きのこたっぷり凍み大根のそぼろ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
塩いか	10	輪切り	①塩いかは輪切りにして塩抜きをし、ゆでて冷ます。 ②糸寒天は水で戻した後、水気を切っておく。 ③野菜を切り、ゆでて冷まし水気を切る。 ④食材を調味料であえる。
糸寒天	0.5		
セロリ	10	ななめ切り	
キャベツ	20	短冊切り	
にんじん	10	せん切り	
ブロッコリー	10	小房に分ける	
酢	2.5		
上白糖	1		
うすくちしょうゆ	2.5		

## ひとくちメモ

特産品である塩いかと寒天に地元産の野菜をあわせて、さっぱりとした酢の物にしました。海のない長野県では、保存がきくよう塩漬けにしたいかを食べてきました。

# 岐阜県

## 清流の国 ぎふ

### 岐阜ってこんなところ！

- ちこりの生産量日本一！
- 細寒天の生産量日本一！
- 柿の消費量日本一！
- 「珈琲」という当て字は岐阜県大垣市が発祥！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### 飛騨牛

岐阜県の飛騨地方で肥育される黒毛和牛で、肉質等級5等級～3等級に認定された牛肉のみに与えられる銘柄。霜降りが多く、薄いピンク色をしている。筋肉繊維が細いため、肉質が柔らかいのが特徴。

### ほおばずし 朴葉寿司

飛騨地方などに伝わる初夏を代表する郷土料理。朴葉の葉がたくさんとれる春の終わりから夏にかけて作られる。田植えや養蚕の飼育など春の農作業を終えた初夏の時期に作って、野休みのごちそうとしてきた。具は家々で異なるが、きょうぶき、生姜、鮭など。

### 漬け物ステーキ

飛騨地方では昔から漬け物を焼いて食べる習慣があった。極寒の冬の貴重な食料であった漬け物が野菜としての役割を果たしており、凍りついてしまった漬け物を解かすために囲炉裏で朴葉に乗せて焼いて食べたのが始まりである。昔は焼くだけであったが、最近では、生卵を混ぜて半熟で食べる。

### ふ ゆう がき 富有柿

岐阜県瑞穂市東南町を発祥地とする甘柿で、味、色、形ともに優れており、全国の甘柿の中でも最優秀品種として栽培されている。たっぶり詰まった果肉、とろける甘さに加え、ビタミンCやカリウムなど栄養価も高く、「甘柿の王様」と呼ばれる。

### 鮎料理

鮎は岐阜県の県魚であり、中でも郡上地域の長良川水系の河川において漁獲された天然鮎「郡上鮎」は全国に知られる地域ブランドである。かがり火で驚かせた鮎を鶏に捕らせる鶏飼は、岐阜県の夏の風物詩。

### トマト丼

下呂温泉のご当地どんぶりとして知られているトマト丼は、甘辛い汁で仕立てた飛騨牛丼の上に、下呂市の名産であるフルーツトマトをのせたもの。フルーツトマトの酸味が甘辛いソースを引き立てるだけでなく、トマトの風味と食感がさわやかな後味で、さっぱりとした味わいが楽しめる。

### 飛騨の紅かぶ

赤紫色の八賀かぶの中から突然変異株として発見された紅色のかぶ。形が丸く色鮮やかなものを選抜し、飛騨地方の伝統野菜として栽培されている。主に漬け物に加工される。生身は白色であるが、漬け物にすると内部まで赤く漬け込まれる。

### 五平もち

東濃・飛騨地域に伝わる郷土料理で、漬した飯を串焼きにして、甘めのタレを塗り焼き上げたもの。地域によって団子型やわらじ型など形が異なり、タレも味噌味や醤油味などの違いがある。米が貴重だった時代に、祭りや祝いの場で捧げられ、食べられていた。

### けい 鶏ちゃん

「鶏ちゃん」とは、奥美濃郡上や飛騨の下呂などに伝わる郷土料理で、味噌や醤油、にんにくなどに漬け込んだ鶏肉を季節の野菜と炒めて食べる里山ならではの料理。もともとは、卵を産まなくなった鶏を、里山の貴重なたんばく源として食べたのが始まりとも言われている。

### 栗

恵那地方は、恵那栗と呼ばれる高品質な栗の産地である。恵那栗の他にも様々な種類の栗が生産されており、和菓子メーカーとの契約栽培も盛んである。岐阜県の銘栗、栗きんとんをはじめ、和菓子に多く使われている。

### 栗きんとん

生栗を皮のままゆであげて中身を裏ごしし、砂糖と塩で味を調えたものを弱火で練り、茶巾で軽く絞った郷土菓子。江戸時代から素朴なおやつとして人気が高く、茶会では欠かせないお菓子だったとされる。地元の栗農家では栗きんとん用の栗を出荷するなど、品質の向上を図っている。

### 豆つけが

「つけが」とは、「揚げたもの」を意味する飛騨地方の方言。大豆に砂糖や醤油、小麦粉の衣をつけ、じゅり揚げた一品。素朴な大豆のうま味と、程よい甘味、ポリポリとした食感がやみつきになる。おやつやおつまみとして食べられる。

岐阜城

養老の滝

恵那峡

合掌造り

# どぶ汁

通年

郷土

汁物

## 献立例

ごはん 牛乳 たまごやき きんぴら どぶ汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
どぶ (豆乳)	125		①だし汁を最終的に作りたい量の1/4ほど作る。 ②①を沸かす。 ③火を止め、静かに豆乳を入れ、もう一度沸かす。 ※火加減を常時調節し、吹きこぼれに注意する。 ※蒸気釜の場合：時々混ぜるようにする。 ガス釜の場合：なべ底を混ぜないようにする。 ④しょうゆを入れてもう一度沸かし、ねぎと油揚げを入れる。 ⑤④が沸騰したら、火を止める。 ⑥⑤にふたをして、そのまま静かに置いておく。 (そのうち凝固する。)
油あげ	5	短冊切り	
根深ねぎ	10	小口切り3mm	
うすくちしょうゆ	7		
かつおぶし (だし用)	2		

## ひとくちメモ

岐阜県高山市荘川町で古くから精進料理として親しまれている豆乳の汁です。  
見た目がどぶろく酒に似ていることから「どぶ汁」と名前が付いたといわれています。  
見た目をどぶろく酒に似せるために、豆乳に調味料を入れてからも加熱し沸騰させます。そうすることで豆乳が少し凝固し、ホロホロとした食感の汁ができあがります。  
給食では一般的な豆乳を使用し、油あげとねぎを入れています。本来のどぶ汁はどぶ汁用の豆乳とだしとうすくちしょうゆのみで作ります。

## 春まちにんじんピューレ

### 特徴

秋人参を収穫せず、春まで雪の下で寝かせた「春まちにんじん」。雪の下で春を待つ間、凍結を防ぐためにでんぷん質を糖質に変化させます。糖度10度以上、フルーツのような甘味のにんじんピューレです。

## 飛騨産 赤かぶしそ刻み

### 特徴

飛騨産の赤かぶを使用し細かく刻んだ商品です。刻んであるので使い勝手がよく漬け物はもちろんサラダのトッピングやあえ物など彩りと食感を演出してくれます。

規格 1kg

### 使用方法

①

②

①ポテトサラダにあえるだけで彩り、食感、酸味もあるので味を引きしめます。

②マヨネーズと1：1であえるだけで赤かぶのタルタルソースに。フライ、チキン南蛮など揚げ物には最適です。

# 山梨県

## 富士の国 やまなし

### 山梨ってこんなところ！

- ・ぶどう、もも、すももの生産量日本一！
- ・ワインは生産量も消費額も日本一！
- ・富士山、南アルプスなどの広大な山々に囲まれている。
- ・海はないけど、渓谷や滝から生まれるミネラルウォーターは生産量日本一！

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### ぶどう

四方を山に囲まれた山梨の盆地気候は、日照時間が長く降雨が少ない。また、夏暑く冬寒い。これらの気候条件とおいしく豊かな水がぶどう栽培の好条件となっている。近年は次々に新品種も登場している。

写真提供：やまなし観光推進機構

### ほうとう

小麦粉でつくる平打ち麺と野菜を味噌仕立てのだしで煮込んだ山梨県を代表する郷土料理。季節の野菜（かぼちゃ・キノコ・芋・青菜・肉等々）をどっさり入れて、幅広手打ち麺を煮込んだ。ほうとうは心まで温まるおいしさ。

写真提供：やまなし観光推進機構

### 鳥もつ煮

鶏の砂肝、ハツ、レバーなどを甘く濃厚な醤油ダレで照り煮した甲府独自の料理。昭和25年頃に甲府市内の蕎麦店で考案されたと伝えられている。甲府市内各地の蕎麦店等で「甲府鳥もつ煮」を味わうことができ、ほうとう、煮貝と並ぶ甲府独自の食文化となっている。

写真提供：やまなし観光推進機構

### もも

春になると甲府盆地のまわりでは桃の花が咲き、『桃源郷』と呼ばれるピンク色の景色が見られる。収穫時期は夏。品種改良、光センサー選果機の導入、また、化学肥料や化学農薬使用の削減に配慮するなど高品質果実の生産に取り組んでいる。

写真提供：やまなし観光推進機構

### 吉田のうどん

極太の硬く歯ごたえのしっかりした「吉田のうどん」は、富士吉田市を中心に食べられている。ゆでキャベツや甘辛く煮た馬肉をのせ、味噌と醤油を合わせた汁が特徴。すりだねと呼ばれる赤唐辛子ベースの薬味と、富士北麓の美味しい水で打った麺がうまさの決め手。

写真提供：やまなし観光推進機構

### みみ

みみとは、小麦粉を練って一口大にしたものを野菜とともに味噌味で煮込んだもの。山梨県の日常食として知られる「ほうとう」や「すいとん」などの「粉食料理」の一つに数えられる。「みみ」という名前の由来はその形が農具の「箕（み）」の形に似ているという説や、「耳」に似ている事からなどの説がある。

写真提供：やまなし観光推進機構

### すもも

山梨県のすももの主力品種は『ソルダム』。見た目は緑色だが、果肉は赤く、独特の酸味と甘みが調和した美味しい品種。7月中～下旬が食べ頃。世界一大きいすもも「貴陽」、山梨県のオリジナル品種「サマービュート」、「サマーエンジェル」など新しい品種の栽培も盛ん。

写真提供：やまなし観光推進機構

### あわびの煮貝

高級食材であるアワビを姿の状態、醤油ベースの煮汁で煮浸しにした加工食品。海に面していない山梨では、駿河湾でとれたアワビを加工し、醤油漬けにして木の樽に入れて運んでいた。馬の体温と振動で醤油がアワビに染み渡り、ちょうど良い味わいになった事からこの味が定着したと言われる。

写真提供：やまなし観光推進機構

### せいだのたまじ

上野原市桐原地区に古くから伝わる料理。小粒の皮付きじゃがいもを味噌仕立てで長時間煮つらしたものだ。江戸時代の大飢饉の際、中井清太夫（甲斐の名代官）が村人に作らせ飢饉を救ったことから、じゃがいもを「せいだ」と呼んだ。「たまじ」は小さな玉じゃがいものこと。

写真提供：やまなし観光推進機構

### 甲州ワイン

ぶどう栽培の歴史ある山梨で、原種といわれる「甲州種」ぶどうから生まれたのが「甲州ワイン」。さわやかな酸味ですっきりとした上品な飲み口が和食を引き立てる白ワイン。そして最近話題の濃厚ワインは「マスカット・ペリーA」からなる「赤ワイン」。

写真提供：やまなし観光推進機構

### おつけだんご

山梨県大月市で古くから食べられている郷土料理。味噌汁の中に旬の野菜と小麦粉を水で溶いただんごを入れた料理で、しょうゆ味や塩味などそれぞれの家庭によって味や具は様々である。

写真提供：やまなし観光推進機構

### イノシシカレー

地元食材・ぼたん肉（イノシシ肉）を使ったご当地カレー。上質な肉の歯ごたえと食感を生かしたピリ辛カレーは、新たなイノシシ肉ファンを呼んでいる。古くは狩人料理の材料だったイノシシ肉を、おしゃれなイメージにした。そして味わいも西洋風にと大胆にチャレンジ。山梨県民にとって身近で大好きな地元料理。

写真提供：やまなし観光推進機構

富士山

写真提供：やまなし観光推進機構

河口湖

写真提供：やまなし観光推進機構

大菩薩峠

写真提供：やまなし観光推進機構

忍野八海

# 大塚にんじんめし

冬

特産品

主食

献立例

大塚にんじんめし 牛乳 鮭の塩焼き  
おひたし すまし汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
精白米	50	しょうゆ・酒を加えて	①鶏肉を炒める。 ②大塚にんじんを加え、よく炒める。 ③たけのこ・しいたけ・油揚げを加え炒める。 ④調味料としいたけの戻し汁を加え煮る。 ⑤炊き上がったごはんに煮た具とさやいんげんを加え混ぜる。
麦	5	かために炊く	
強化米	0.25		
こいくちしょうゆ	1.4		
清酒	1.2		
水			
皮無鶏もも肉小間	12		
大塚にんじん	28	せん切り	
たけのこ水煮	7	小さく短冊切り	
干しいたけ	0.4	戻してうす切り	
油揚げ	2	細切り	
サラダ油	1.2		
うすくちしょうゆ	2		
三温糖	0.8		
清酒	1.2		
和風だし	0.1		
塩	0.45		
干しいたけの戻し汁	10		
冷凍さやいんげん	5	5ミリ切り・ゆでる	

## ひとくちメモ

大塚にんじんは、山梨県西八代郡市川三郷町大塚地区で栽培されているにんじんです。この大塚地区の土は、「のっぺい」といわれるきめの細かい土で、根の部分を食べる野菜がおいしく育つ土地です。特に、大塚にんじんは、太くて長く(80センチ～120センチ)、やわらかくて色鮮やかなことで知られています。大塚にんじんは、12月が収穫の時期で、地区ではお祭りなども開かれています。本来の「大塚にんじんめし」は、生のにんじんと油揚げなどを炊き込む料理ですが、給食では、混ぜごはんを出しています。12月から1月は、地域の学校給食では、「大塚にんじんめし」が登場します。

# 八幡いもごはんのそぼろあんかけ

秋

特産品

主食

材料	分量 (g)	切り方	作り方
精白米	50		①八幡いもは皮をむき、ひと口大に切る。ぬめりを取るために軽く塩ゆでし、流水で流す。 ②炊飯釜に洗った米と麦、やや少なめに水を入れ、清酒とうすくちしょうゆを加え、米の上に八幡いもをのせて炊く。 ③鶏ひき肉がほぐれやすいように、回転釜にあらかじめ調味料を入れ、肉を加えて調味料となじませておいてから加熱していく。 ④③の肉に火が通り、味が整ったら、かたくり粉でとろみをつける。 ⑤仕上げにゆでた枝豆を加える。 ⑥配膳方法は、ごはん茶わんにごはんを盛り、その上に鶏肉のあんをかけ、きざみのりをのせる。
麦	5		
強化米	0.2		
清酒	1.2		
うすくちしょうゆ	1.5		
八幡いも	20	ひと口大・下ゆで	
鶏ひき肉	28		
おろししょうが	1		
三温糖	4		
みりん	3		
清酒	3		
うすくちしょうゆ	4.5		
水	35		
かたくり粉	1.5		
むき枝豆	4	下ゆで	
きざみのり	0.3		

## ひとくちメモ

八幡いもは、山梨県甲斐市八幡地区(旧中巨摩郡竜王町)で栽培されているさといもです。肉質が白く、きめ細やかで、粘りが強く、独特の風味があり、山梨の郷土食であるほうとうにも欠かせない食材です。米と一緒に炊き込むことで、ほくほくに炊き上がり、鶏肉のそぼろあんをかけることで、味に変化が出て食べやすくなっています。9月～12月が旬で、子ども達が楽しみにしている献立です。

# 静岡県

## ふじのくに

### 静岡ってこんなところ！

- ・茶の生産量日本一！
- ・駿河湾は、日本で唯一さくらえびが漁獲される！
- ・わさび栽培発祥の地！
- ・ウォーターサーバーで自由に静岡茶を飲める学校がある！

#### 特徴のある農水産物

##### レインボー レッドキウイ

富士市で商品化された極早生品種のキウイフルーツで、表面の毛が少なく、果実の真ん中が赤いのが特徴。非常に甘みが強く、糖度は18度前後。甘みが強いので、ワインやジュースにも加工される。たんぱく質分解酵素が少ないので、ゼリーに使うことも可能。

##### みっかび 三ヶ日ミカン

おいしいミカンの代名詞となっている「青島」は、三ヶ日ミカンの代表品種で、糖度が高く、独特の食味と大きく扁平な形が特徴。外側がまだ青いうちから熟成し甘くなる。ミカンを貯蔵することで酸味が分解されて糖度が増し、三ヶ日ミカン独特の味わいとコクが生まれるという。

写真提供：静岡県観光協会

##### さくらえび

さくらえびは国内で唯一、駿河湾深海に生息し、由比や焼津で水揚げされているえび。小型のえびで、表面が透明がかったさくら色をしており、その美しさから「海の宝石」と呼ばれる。新鮮なうちに生で食べると、磯の香りと、とろっとした食感が楽しめる。

写真提供：静岡県観光協会

##### うなぎ

浜名湖周辺から駿河湾沿岸で、ウナギの稚魚である天然のシラスウナギが採れたことと、養鰻に欠かせない水とえさが豊富にあったことから、静岡は鰻の名産地となった。カリッと香ばしい腹開きの関西風とふんわり食感の背開きの関東風が混在し、両方が味わえる。

写真提供：静岡県観光協会

#### 郷土料理・ご当地グルメ

##### たまごふわふわ

江戸時代の名物料理で、日本最古の卵料理。「東海道中藤栗毛」に、將軍のもてなし料理として登場したり、新撰組の「近藤勇」も大好物だったといわれるほど、歴史のある料理である。材料は卵とだし汁でシンプルであるが、作り方にはコツが必要。

写真提供：静岡県観光協会

##### げんなり寿司

お祝いの日に作られる東伊豆町稲取の伝統料理。本来の「げんなり寿司」は、キンメダイで作った紅白のおぼろを各1種、寿司の大きさに合わせたマグロの赤身、大きな椎茸の煮付け、玉子焼き、の5種が1セットで、その大きさと量の多さに食べるだけで「げんなり」してしまうことからこの名前がついた。

写真提供：静岡県観光協会

##### 黒はんぺん

イワシやサバを丸ごとすりつぶして作った黒はんぺんは、約300年前から作られている伝統の郷土食である。魚の風味がぎゅぎゅ詰まった深い味わいで、フライにすることでより魚の風味が増して香ばしくなる。鉄分、ビタミン、カルシウム、DHAなどの栄養価も高く、毎日でも食べたい郷土の味と言える。

写真提供：静岡県観光協会

##### おはたき肉巻き

「おはたき」は袋井市周辺で江戸時代から食べられている「うるち米」のおもち。袋井市の飲食店が、昔から食べられている「おはたき」を次世代の子どもにつなげるために「おはたき研究会」を立ち上げ、その中で開発されたおはたき料理の中の1つ。

写真提供：静岡県観光協会

##### いわた 磐田おもちカレー

豚足を砂糖と醤油で甘辛く煮込んだ磐田市の郷土料理「おもち」をいかした磐田市の名物グルメ。海軍創始者の一人で、横須賀で司令官を務めた赤松則良が磐田市出身であり、日本で初めてカレーを食べたことから、おもちとカレーを組み合わせたと言われている。

写真提供：静岡県観光協会

##### 浜松ぎょうざ

昭和30年代初頭に、中国から戻ってきた住民が浜松駅周辺で開いた小さな屋台から始まったといわれる。特徴は、フライパンを使って円形に並べて焼くことと、付け合わせにもやしや添えられること。具にキャベツなどの野菜をふんだんに使った、ヘルシーなぎょうざである。

写真提供：静岡県観光協会

##### ふじのみや 富士宮焼きそば

1999年、富士宮市のまちおこしとして、古くから当地で食べられてきた焼きそばを新たに命名した。炒める油にラードを使い、ラードを絞った後の肉かすを具に使う。麺はしっかりとしたコシともちもちした歯ごたえがあり、水分が少ない。仕上げにイワシの削り粉をたっぷりかけるのも特徴。

写真提供：静岡県観光協会

##### 静岡おでん

だしに鶏や牛すじを使い、濃口醤油を使った黒いつゆが特徴。具は、焼津産のサバとイワシを使った黒はんぺんをはじめ、こんにゃく、ちくわ、さつまあげ、昆布、牛すじなど、地元産の食材がふんだんに使われる。食べる際に「だし粉」と呼ばれるイワシやカツオの削り節、青のりをかけるのが静岡流。

写真提供：静岡県観光協会

写真提供：静岡県観光協会

富士山

写真提供：静岡県観光協会

三保松原

写真提供：静岡県観光協会

白糸ノ滝

写真提供：静岡県観光協会

茶畑

# つみれ汁

通年 郷土

## 汁物

### 献立例

くちなしご飯 牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮  
白菜の即席漬け つみれ汁 ぼんかん

材料	分量	切り方	作り方
いわしすり身	50		下処理：さやえんどうはすじを取り、ゆでておく。 ①鍋に水を入れ、ごぼう、だいこん、にんじんを煮る。 ②いわしのすり身の中に、赤みそ、しょうが汁を入れて混ぜ、①の鍋に丸く団子にして入れる。 ③いわし団子が煮えてきたら、うすくちしょうゆ、酒、塩を入れ、えびいもを入れる。 ④えびいもが柔らかくなったらねぎを入れ、さやえんどうを添える。
赤みそ	2		
しょうが	少々	しぼり汁	
ごぼう	10	ななめ5mm輪切り	
だいこん	15	5mmいちょう切り	
にんじん	10	5mmいちょう切り	
えびいも	30	1cmいちょう切り	
根深ねぎ	5	小口切り	
さやえんどう	5		
水	130		
清酒	1		
うすくちしょうゆ	3		
塩	0.6		

### ひとくちメモ

材料をつまんで汁に入れることから「つみいれ」と言い、それが略されて「つみれ」と呼ばれるようになりました。つみれは練り製品のひとつで、地元で獲れるイワシやアジなどの小魚を小骨ごと包丁でたたき、更にすり鉢ですり、みそやしょうが汁を入れて、一口大にまとめてお湯で煮たもので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。海に面している静岡県では、イワシ、サバ、アジ等が昔から多く獲れましたが、これらの魚は腐りやすいので、保存の意味もありつみれが作られるようになりました。

## 黒はんぺんお茶フライ

### 特徴

- ・静岡特産の黒はんぺんに、県内産の緑茶粉を混ぜたパン粉で衣付けした商品です。
- ・食品添加物は使用していません。

規格 35g 50g

### アレルギー物質を含む表示

小麦・さば・大豆

### 使用方法・調理方法

本品を凍ったまま、160℃～170℃の油で2～3分揚げてください。

## 静岡 お米とみかんのタルト

### 特徴

- ・県内産米ペーストをタルト生地とフィリングに使用し、さらにフィリングには県内産うんしゅうみかん果汁を使用して焼き上げたデザートです。
- ・鉄と食物繊維を強化しています。
- ・個包装で、自然解凍してお召し上がりいただけます。

規格 30g

### アレルギー物質を含む表示

小麦、卵、乳、大豆

### 使用方法・調理方法

自然解凍してお召し上がりください。

# 愛知県

## 逢い、知る、愛知

### 愛知ってこんなところ！

- ・うすら卵の生産高日本一！
- ・あさりの漁獲量日本一！
- ・キャベツ、しその出荷額日本一！
- ・学校の休み時間は「放課」、給食後を「昼放課」という。

#### 特徴のある農水産物

#### 郷土料理・ご当地グルメ

### 名古屋コーチン

日本三大地鶏のひとつ。ブロイラーの約3倍の日数をかけてじっくり育て、十分に運動させることで鶏肉本来のうまみが凝縮される。赤みを帯び、適度に弾力のある肉で、コクもある。「地鶏の王様」と称されている。毎年3月10日を名古屋コーチンの日として登録されている。

### 愛とん

日本の豚肉は安定した品質を確保するため、一般的に3つの品質の豚を交配して生産される（三元豚）。愛知県では必要な3つの品種を県独自に改良した。これらを用いて生産された三元豚を「愛とん」と言う。みかわポーク、あつみポークなど多くのブランド豚肉がある。

### いちじく

いちじく栽培が本格化したのは昭和40年代に入ってから。現在では県内各地で栽培され、日本一のいちじく産地となっている。最近ではいちじくジャムやジュース、ケーキなども人気である。いちじく懐石を出す店もあり、いちじくの天ぷら、いちじく茶入りうなぎ茶漬けなどがある。

### てん茶

有数のてん茶の産地である。てん茶を石うすでひくと、抹茶になる。てん茶は独特な栽培方法で作られる。茶摘みの20日ほど前から茶園を黒色の寒冷しゃでおおって光をさえぎる。こうすると、茶の芽はつややかな濃い緑へと変化する。深い香りと味わい豊かに仕上がる。

写真提供：愛知県農林水産部園芸農産課

### いな饅頭

イナはボラの幼魚。腹に豆味噌や銀杏、椎茸、ゆずなどをつめて焼いたもの。腹から出る黒い味噌が、あんのように見えるため、「まんじゅう」と呼ばれている。出世魚を用いた料理であることから、「食べればとんとん拍子で出世できる」と祭りや祝いごとのたびに各家庭で作られていた。

### 守口漬

世界一長い守口大根を、酒粕で漬けた漬物。豊臣秀吉が命名したと伝承されている。守口大根は木曾川下流域に堆積した均質な砂の層によって、まっすぐに育つ。

写真提供：愛知県農林水産部園芸農産課

### ひつまぶし

蒲焼にしたうなぎの身を切り分け、おひつに入れたごはんのせたもの。そのままうなぎ飯として食べたり、わさびやのり・ねぎなどの薬味をのせたり、だし汁やお茶をかけたり、味の変化を楽しみながら食べることができる。この呼び方は、おひつの中のごはんを混ぜて（まぶして）食べるから等、いろいろな説がある。

### ひきずり

「ひきずり」とは名古屋弁で「すき焼き」のこと。鍋で肉を引きずるように焼くことから名づけられた。名古屋コーチンがよく使われる。大みそかにはひきずりを食べて、年の終わりで引きずってきたいもの、その年のうちに片づけてから新年を迎えるという習慣がある。

### 小倉トースト

喫茶店で提供される。厚めにスライスした食パンをトーストした後、バターなどを塗って小豆あんをのせたもの。名古屋は、古くから菓子づくりと茶の湯の文化が盛んで、小豆を使った菓子になじみが深い土地柄である。そのため、小倉あんが独自の食文化として発展を遂げている。

### あんかけスパゲティ

1960年代に名古屋で登場したスパゲティ料理。油で炒めた太いスパゲティに肉や野菜のコクと旨みが溶け込んだピリ辛ソースをかけたもの。具はウインナー、玉ねぎ、ピーマンなどをのせる。野菜トッピングの「カントリー」、肉類トッピングの「ミラネーゼ」、両方もりの「ミラカン」などの名前がついている。

### 赤味噌文化

### 八丁味噌

豆麴で作られた豆味噌で、現在の岡崎市八帖町でつくられた、二夏二冬熟成させたものをいう。八丁味噌もほかの豆味噌同様、濃い赤褐色をしている。八丁味噌を使った、どて煮、味噌かつ、みそおでんなどが有名。

画像提供：岡崎市

### みそ煮込みうどん

コシが強く噛みごたえのあるうどんを、色の濃い豆味噌（八丁味噌）で煮込んだもの。土鍋で調理されるので、熱々のまま食べられる。2007年、農林水産省により農山漁村の郷土料理百選に愛知県の郷土料理として「ひつまぶし」とともに選ばれた。

# かきまわし

通年 郷土

主食

## 献立例

かきまわし 牛乳 つくね  
切干大根のごまずあえ すまし汁

材料	分量 (g)	切り方	作り方
精白米	75		①ごはんを炊く。 ②だし汁でにんじん、ごぼうを煮る。やわらかくなってきたら、調味料を入れ、鶏肉、油揚げ、ちくわ、干しいたけ、こんにゃくを入れて煮含める。 ③炊きあがったごはんに、2の具を入れて、かき混ぜる。
にんじん	8	せん切り	
ごぼう	5	ささがき	
鶏肉	8	小口切り	
油揚げ	1/2枚	5mm切り	
ちくわ	1/4本	5mm切り	
干しいたけ	1/2枚	戻して細切り	
こんにゃく	10	短冊切り	
砂糖	2		
こいくちしょうゆ	6.5		
清酒	1		
みりん	1.5		
だし汁	25		

## ひとくちメモ

炊きあがったごはん、いろいろな材料を煮たものを混ぜ合わせたもので、混ぜるときに「かきまわす」ことから、この名前が付いたといわれる。「かきまし」「とりめし」とも呼ばれ、広い地域で親しまれている。農繁期や祭り、法事など行事でふるまわれるほか、普段の食卓にものぼる。

# ひきずり

冬 郷土

主菜

材料	分量 (g)	切り方	作り方
鶏肉	30	一口大	①鍋に鶏肉を入れ、砂糖と清酒も加えて炒める。 ②火が通ったら、糸こんにゃく、蒸しかまぼこ、角ふを入れ、はくさい、根深ねぎも入れる。 ③こいくちしょうゆ、みりん、で味を付ける。 ④焼き豆腐を入れて、煮る。
焼き豆腐	20	さいの目切り	
角ふ (生ふ)	10	1cmスライス	
蒸しかまぼこ	15	3mmいちょう	
糸こんにゃく	10	下ゆで	
はくさい	40	1cmせん切り	
根深ねぎ (越津ねぎ)	20	3mm斜め切り	
砂糖	4		
清酒	1		
こいくちしょうゆ	6		
みりん	1		

## ひとくちメモ

ひきずりとは「すき焼き」のことで、すき焼き鍋の上で肉を引きずるように食べたことから名付けられました。大みそかには必ずひきずりを食べて、年内のうちにその年のしがらみをひきずり終え、新年を迎えるという習慣がありました。特産品の名古屋コーチンを使うこともあります。

# 全国クイズ一覧

## 北海道

Q. ご当地グルメとして「うにいくら丼」がありますが、いくらは何の魚の卵でしょう？

- ① 鮭 ② 鱈 ③ 鮫

A. ① 鮭

川で生まれ海に出ていき、産卵のために川に戻るだけは北海道でよく食べられる代表的な魚です。

## 青森

いちご煮

画像協力：農山漁村の郷土料理百選

## 岩手

盛岡じゃじゃ麺

画像協力：農山漁村の郷土料理百選

## 宮城

Q. 郷土料理のはっとの「はっと」とはどういう意味でしょう？

- ① ご法度(禁止) ② はっと驚く  
③ 帽子 A. ① ご法度

米の代用食として、小麦粉を水で練ったものが食され好まれるようになったが、米どころである登米地方で米作りが疎かにならないようにと食べるのが「ご法度」になり、以来「はっと」と呼ばれるようになった説がある。

## 秋田

Q. 横手市で生まれたご当地グルメの横手焼きそばにのっているものは目玉焼きと何でしょう？

- ① 福神漬け  
② 紅しょうが  
③ キムチ

A. ① 福神漬け

## 山形

Q. 全国でラーメン店舗数が1番多いのは山形県である。○か×か。

A. ○ (平成25年度調査)

## 福島

Q. 郷土料理の一つである「引き菜もち」に込められた願いとは何でしょう？

- ① 健康 ② 家内安全 ③ 不老長寿

A. ② 家内安全 もちと一緒に大根を食べると胸焼けをしないとわれ、その胸焼けを「棟焼け」とかけて、火事にならないようにとの願いが込められています。

## 茨城

そばろ納豆

画像協力：農山漁村の郷土料理百選

## 栃木

しもつかれ

画像協力：農山漁村の郷土料理百選

## 群馬

Q. 群馬県の郷土料理には「すいとん、おきりこみ、焼きまんじゅう」などがありますが、これらの郷土料理に共通して使われる食べ物は何でしょう？

A. 小麦粉

小麦の生産量全国4位(2016年)

## 埼玉

Q. ゼリーフライは、ゼリーを揚げたご当地グルメである、○か×か。

A. × おからとじゃがいもを混ぜたたねにパン粉をつけ揚げて、ソースにくぐらせたものです。小判の形から「銭=ゼニー」がゼリーになったとも言われています。

<p style="text-align: center;"><b>千葉</b></p> <p>Q. 次の食べ物は何でしょう？千葉県の特産物の一つです。次のようにいろいろな呼び方があります。南京<sup>なんきん</sup>豆<sup>まめ</sup>、地豆<sup>じまめ</sup>、ジーマーミー、唐人豆<sup>とうじんまめ</sup>、異人豆<sup>いじんまめ</sup>、これは何という食べ物でしょう？</p> <p>A. <u>落花生(ピーナッツ)</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>東京</b></p> <p>深川めし</p> <p>画像協力：全国学校栄養士協議会</p>	<p style="text-align: center;"><b>神奈川</b></p> <p>Q. けんちん汁は神奈川県<small>の</small>郷土料理である、○か×か。</p> <p>A. <u>○</u></p> <p>全国的に広まっていますが、神奈川県鎌倉市の郷土料理で、建長寺の修行僧が落としてくずれてしまった豆腐と野菜を煮込んだところ、おいしかったため、建長汁として広まったという説があります。</p>
<p style="text-align: center;"><b>新潟</b></p> <p>Q. 郷土料理の「謙信ずし」や「三角ちまき」に欠かせない葉は何の葉？ ①笹 ②稲 ③柿</p> <p>A. <u>①笹</u></p> <p>謙信ずしは別名笹ずしと呼ばれ、笹の葉が使われます。笹の葉には殺菌作用があることから保存食としても食べられていた謙信ずし、三角ちまきに使われました。</p>	<p style="text-align: center;"><b>富山</b></p> <p>Q. 幻魚という魚は海の浅いところに生息している、○か×か。</p> <p>A. <u>×</u></p> <p>海の深いところに生息する深海魚です。富山湾は日本の中でも水深が深く、そのおかげで幻魚やホタルイカ、白エビなど、他ではとれない特徴的な魚が生息しています。</p>	<p style="text-align: center;"><b>石川</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>福井</b></p> <p>さばのへしこ</p> <p>画像協力：農山漁村の郷土料理百選</p>	<p style="text-align: center;"><b>長野</b></p> <p>Q. 長野県名物「おしぼりうどん」は何を絞ったものを入れるでしょう？</p> <p>A. <u>大根おろし</u></p> <p>ねずみ大根という大根をおろしたものを布巾やガーゼなどで絞ることから「おしぼり」の名がついたと言われています。</p>	<p style="text-align: center;"><b>山梨</b></p> <p>Q. 山梨県の富士河口湖町で振舞われる、ある変わったお肉を使ったカレーは何カレーでしょう？</p> <p>①熊 ②鹿 ③鴨</p> <p>A. <u>②鹿</u></p> <p>山梨県には猪カレーもあります。</p>
<p style="text-align: center;"><b>静岡</b></p> <p>Q. 静岡県のご当地グルメ「清水おでん」に欠かせない食材は次のうちどれでしょう？</p> <p>①竹輪ぶ ②つみれ ③黒はんぺん</p> <p>A. <u>③黒はんぺん</u></p> <p>清水おでんは牛スジの黒いスープが特徴でだし粉をつけて食べます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>岐阜</b></p> <p>朴葉みそ</p> <p>画像協力：農山漁村の郷土料理百選</p>	<p style="text-align: center;"><b>愛知</b></p> <p>Q. 愛知県のご当地グルメ「味噌かつ」「みそ煮込みうどん」に使われる八丁味噌の麴の種類は次のうちどれでしょう？</p> <p>①豆 ②麦 ③米</p> <p>A. <u>①豆</u></p>



# 平成 29 年度 物資委員会工場視察報告

商品への知識を深め、学校給食における食育の充実を図る観点から、平成 29 年 8 月 21 日に、物資委員会で工場視察を行いました。

当日は、今年度の物資委員、協力店職員、学校給食会職員で、給食会取引メーカーの工場を訪問しました。

## 【株式会社三和製玉 様（販売元：赤城冷凍食品株式会社 様）】

業種：玉子焼、伊達巻、冷凍玉子焼、各種冷凍オムレツ等の鶏卵加工食品製造業、  
業務用食品卸売業

住所：富山県富山市向新庄町 8-1-29

三和製玉は新工場（オムレツ工房）、旧工場（玉子焼き工房）があり、3 班に分かれて両方の視察と試食を行いました。

新工場は見学通路が設けられており、ガラス越しに原料保管庫から梱包室までを見学出来ました。

新工場では手洗い場にシャボネットでの手洗い、すすぎ後に使用する『自動手洗い装置』が有り、自動的にアルカリ水が 10 秒間、続いて酸性水が 15 秒間出て、こすり洗いを行うとのことでした。

旧工場では白衣を着て実際に工場内に入り、厚焼玉子の製造を間近で見学しました。工場に入る際にはタイマーを使用し、しっかりと手洗いを行い、エアシャワーを通り、入場しました。

試食を行いながら、参加者から気になった点などについて、質問が寄せられました。特に、学校で調理した物より美味しいという意見が上がり、温め方について熱心に質問していました。



# (株)三和製玉 オムレツ工房 工程

## ①秤量室

自動秤量機を使用して原料の秤量を行います。秤量予定表の粉体原料コードを読み取り、配合、登録しチェックをしながら、指示通りの量を秤っていきます。



## ⑭出荷

自動制御にて商品が出庫されます。ダブルチェックを行いお客様へ発送します。

## ⑬冷凍自動倉庫

一定温度管理(-25℃)された倉庫にて、製品を保管し出荷を待ちます。

## ⑫梱包

縦包装された商品を再度検品し、指定の箱に詰め出荷用のバンドがけを行います。



## ⑪包装

縦型ピロ包装機を使用します。自動で入り数を検知し一定量になると包装を行います。



## ②具材調理調合室

具材の仕込みを行います。あらかじめ具材をそろえ秤量し、調理を行います。調理後も秤量し記録を残します。

## ③液卵調合室

原料と液卵を調合します。原料と液体原料、液卵を調合し加温機へと送ります。



## ④オムレツ焼成機

オムレツを焼成します。全自動(焼成鍋温度調整)の焼成機で液卵を定量ずつ充填し焼成します。



## ⑩X線検査

商品にX線を照射し製品内部の異物を検出します。具材入りの製品も検査を行います。

## ⑤オムレツ焼成機

具材の添加は自動供給装置を使用する場合と手で添加する場合があります。

## ⑨検品

具検品後ラインに整列して並べ、再度目視しX線検査機へ送ります。

## ⑥トンネルフリーザー入り口

焼成後すぐに急速冷凍を行います。30~40分、-35℃の自動凍結機を通過し品質を保ちます。

## ⑧検品

商品にコゲや付着物が無いか裏、表、隅々まで検品します。



## ⑦トンネルフリーザー出口

急速冷凍された商品を、検品しやすいようにバットに入れ検品工程に送ります。

一つ一つピンセットではみ出し部分やコゲを取り除いていました!

【エスピーガーリック食品株式会社 高田工場 様（販売元：エスピー食品株式会社 様）】

業種：カレー、香辛料等の香辛調味料、即席カレー、即席シチュー、レトルト食品、  
製造販売

住所：新潟県上越市大字寺字三の割 450

工場は中に入った瞬間、スパイスの強い香りがしていました。

初めに工場についての映像を見た後、2班に分かれて、フレイク工場の工場見学と試食を行いました。

アレルギーフリーの商品を製造している工場内は衛生管理、アレルギー持ち込みの危険性の観点から、工場内に入室することが出来ないため、見学通路が設けられており、ガラス越しに原料保管庫、包装室、梱包室が見学出来、その他の部分に関しては映像を見て、どのように製造されているのかを知ることが出来ました。また、工場内は写真撮影が禁止されていました。

工場長から工場の特徴などをお聞きしました



「みんなのとろけるカレー(アレルギー特定原材料等27品目不使用)」の製造現場をご紹介します。

<b>①専用ゾーン入口</b>  専用の作業着・手袋、色分けしたマスクと帽子を着用した従業員が、専用ゾーンの入口から製造現場に入ります。	<b>②原料管理</b>  専用パレットで区分け管理し、アレルギーを含む原料が製造現場にないことを確認しています。	<b>③洗浄</b>  製造ラインの部品はそれぞれ洗浄し、専用部品置き場に収納し、管理しています。	<b>④専用部品置き場</b>  アレルギーフリー 専用部品置き場
<b>⑤洗浄確認検査をしているところ</b>  製造ライン等の洗浄がきちんとできているか、タンパク検査キットやアレルギー検査キットを用いて確認しています。	<b>⑥ただ今製造中</b>  原料と工程に異常がないことを確認し、製造。	<b>⑦完成</b>  お客様のお手元に出荷します。	

【参加者の感想（一部）】

- ・三和製玉ではタイマーでしっかり30秒はかって手洗いをしたり、ローラーをかけたりにされていて、時間がなあなあにならなくて良いと思いました。
- ・各社、最細心の注意が払われていることがわかり、ありがたいことだと思いました。働いている方の意識が高く、とても刺激になりました。給食でも全員が同じ意識で作業することはとても大変なことですが、今回の2社さんの様子を役立てていければと思います。
- ・SB食品では、アレルギーフリー商品を製造する前の洗浄作業では天井や壁まで洗浄を行い、器具も全てたんぱく検査で確認を行ってから製造作業に入るという厳密さに驚きました。

# 平成29年度 学校給食調理コンクール

学校給食を「生きた教材」として活用した食育を推進する観点から、献立の充実及び調理技術の向上を目的として、栄養教諭、学校栄養職員、調理員で構成されるチームで腕を競います。

平成29年度  
出場チーム  
第二次審査の様子

桜ブーマンと



チーム 内野ざくら



チーム長岡和島



上越市チーム



新井中・妙高山が



ALL 阿賀野



食まちうおぬま



田上レンジャー

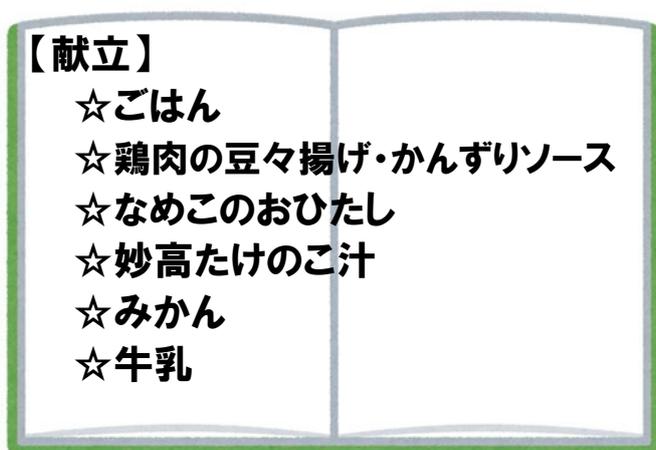


**最優秀賞**  
**にいがた妙高はね馬**  
**国体・せっかくグルメ！献立**  
 新井中・妙高山が見てござる！組（妙高市）



○献立のねらい

妙高市の郷土料理や地域の食材を味わい、そのおいしさを伝えていく意欲を高める。



○献立作成の意図

平成30年2月に開催される「にいがた妙高はね馬国体」には、およそ3000人の選手・役員が妙高市へおいでになります。その際「せっかく妙高へ来たなら、これを食べて欲しい！せっかくグルメ」と思う食材や料理について生徒にアンケートを実施したところ、「かんずり」「たけのこ汁」「妙高産の米」などが挙げられました。

妙高市で16年ぶりに開催される冬季国体に向けて、給食で味わった妙高の「せっかくグルメ」を、全国の方々へ紹介することができる地域の一員であって欲しいと願い、献立を作成しました。

○料理紹介 ～鶏肉の豆々揚げ・かんずりソース～

材 料：鶏もも肉 40g 生姜 0.3g 酒 1g 大豆水煮 12g  
 米粉 4g 片栗粉 4g 水 10g 油 5g 醤油 2.5g  
 三温糖 1.2g トマトジュース 2.5g 白いりごま 1.5g  
 かんずり 0.5g 水 3g

作り方：①鶏肉は生姜（すりおろす）と酒をふりかけておく。  
 大豆水煮は粗くきざんでおく。

②片栗粉、米粉、きざんだ大豆、水で衣を作り、①の鶏肉に付けて170℃に熱した油で揚げる。

③醤油、砂糖、トマトジュース、水を熱し、ごま、かんずりを加えひと煮立ちさせ、②の鶏肉にかける。

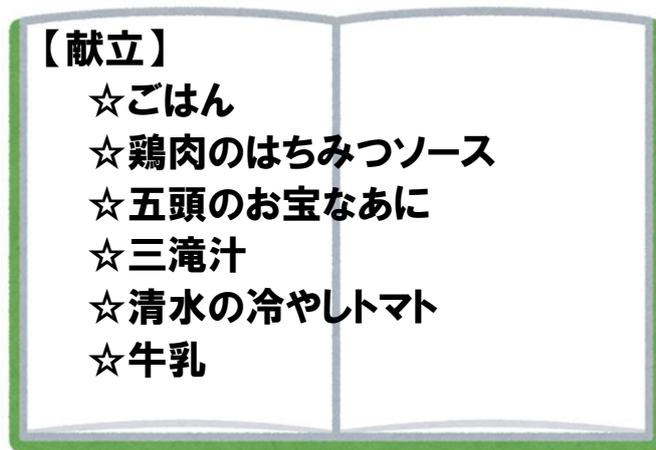


**優秀賞**  
**五頭のお宝発見！**  
**ランチ**  
 ALL 阿賀野（阿賀野市）



○献立のねらい

阿賀野市立笹岡小学校は、地域連携プログラムとして、各学年の生活科や総合学習で、地域の自然や特産物、温泉、わき水など「五頭山の恩恵」について学習しています。この地域の人々や自然に親しむ活動を通して、郷土愛を育てています。親しみのある笹神地域や阿賀野市で作られている食材を使用し、学習したことをふり返し、五頭の宝物を再発見することで学習意欲を高め、地域への理解を深めることができる献立を考えました。



○献立作成の意図（一部抜粋）

- ・笹神地域はゆうき（有機）の里として、環境保全型農業に取り組んでいます。3年生は、自然豊かな五頭のふもとにある八米養蜂場へ行って、はちみつ作りについて学びます。その貴重なはちみつと地元のしょうゆでソースを作り、主菜に使いました。
- ・4年生は、総合学習で「温泉やわき水」について調べる学習をします。学校の敷地内には「岩瀬の清水」があり、子どもたちは身近にある地域の「宝」のよさに気付いています。デザートは、そのわき水で地場産のトマトを冷やして食べることをイメージしました。

○料理紹介 ～清水の冷やしトマト～

材 料：ミニトマト 22g 上白糖 2.5g 水 35g 寒天 0.25g

作り方：①ミニトマトは、へたを取り、熱湯をかけて皮をむく。

②トマトのコンポートを作る。トマトは、取り出して冷やしておく。

③煮汁に寒天を加えて溶かし、別容器に流し入れ、冷やし固める。

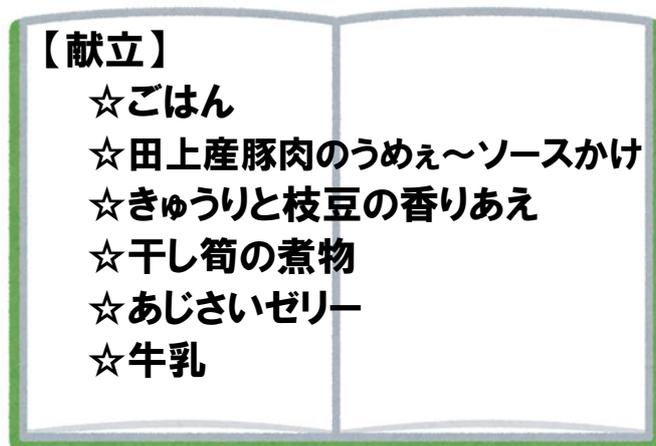
④デザートカップに②のトマトを入れ、③の寒天ゼリーをクラッシュしてトマトにかける。





### ○献立のねらい

田上の12か年教育のもと、田上町の二大特産物である筍と梅干しを給食に使用することで、児童生徒の郷土への愛着心を高めるとともに、ふるさとを自慢に思える心を育みたいと考え、この献立を立案しました。



### ○献立作成の意図（一部抜粋）

田上町の特産物である筍は、限られた短い期間しか食べられないことから、数年前、地元の業者が干し筍を考案し、商品化しました。切干大根や干しいたげ同様、干し筍も栄養がぎゅっと詰まっています。時期を問わず利用できることから、給食に取り入れることにしました。干し筍が試行錯誤の末、開発された食材であることも、伝えたいと考えます。

干し筍も梅干しも、主役として使用するには難しいため、主役を盛り立てる名脇役になるよう、献立を工夫しました。田上町共同調理場では、田上産の豚肉を日々使用しています。地元の豚肉を使える地域は珍しく、食肉店自慢のやわらかくおいしい豚肉を主役とし、梅干しはソースとして献立に盛り込みました。水で戻した干し筍は、やわらかさの中に歯ごたえをもち、また干したことでうまみが増しています。いろいろな具材と煮ることで、さらにおいしくなります。季節がら、とうがんや新玉ねぎ、新じゃがいも、いんげんを入れた夏バージョンとして提供します。

### ○料理紹介 ～田上産豚肉のうめえ〜ソースかけ～

材 料：豚もも肉 40g 濃口醤油 0.5g 梅干し 3g 味噌 0.5g  
酒 1g 三温糖 0.5g みりん 0.5g ごま油 0.3g  
長ねぎ 2g 白いりごま 1g 青じそ 2g 水 10g

作り方：①豚肉（スライス）はゆでて水冷し、醤油で下味をつけておきます。

②梅肉と青じそ、いりごま以外の調味料を火にかけ、ひと煮立ちしたら、梅肉、青じそ、いりごまを加え、火をとめます。

③①を皿にもり、上から②のソースをかけます。



優良賞

# ブーマンの桜が丘 いっぱいいたまて箱

桜ブーマンとゆかいな仲間たち（新潟市）



## ○献立のねらい

桜が丘小学校3年生は、総合的な学習の時間に、校区内で栽培している「小松菜」を調べたり、農家の方と交流したりしています。「小松菜メニュー」作成を通して、食生活が地元の農産物や生産者と関連していること、小松菜には栄養的な特徴があること、メニュー作成が食卓を豊かにすることを実感することをねらいとしています。（食文化・感謝の心）

### 【献立】

- ☆ごはん
- ☆南蛮えびと大豆のあめたき
- ☆桜っ子こまつな彩りあえ
- ☆SAKURAのっぺい汁
- ☆しろねのぶどう
- ☆牛乳



## ○献立作成の意図

- ・3年生の児童が考えた「小松菜料理」を、給食の献立としてとり入れることは、児童が学習をふり返ったり、全校児童に「地域の小松菜」のおいしさを伝え、知ってもらったりする上で、大変教育的な効果があります。
- ・市内産のごはん（コシヒカリ）を一層おいしく食べられるような食材の組み合わせ、味付けをしました。また、「小松菜」に、ふわふわの炒り卵を加えることで「彩り」を良くし、「見た目のおいしさ」も追求しました。
- ・児童が考案した「小松菜料理」や、郷土料理の「のっぺい汁」を「生きた教材」として活用し、市内でとれる海の幸、里の幸をまるごと食べながら学べるよう、地場産物を豊富に使用してあります。
- ・この献立を通して、児童一人一人が「地域の食文化」に触れ、「豊かな食の恵み」に感謝する心を育てたいと願っています。

## ○料理紹介 ～桜っ子こまつな彩りあえ～

材 料：小松菜 38g にんじん 5g ツナ 7g 卵 10g  
三温糖 0.8g 塩 0.1g 油 0.5g 濃口醤油 2.7g

- 作り方：①溶き卵に調味料を加え、炒り卵を作り、さましておきます。  
②小松菜はざく切りに、にんじんは千切りにして、ゆでて冷却しておきます。  
③①②に、ツナと調味料を加え、あえます。



優良賞

# うまさぎっしり うちの DE ごはん

チーム内野ざくら（新潟市）



## ○献立のねらい

西区特産のいもジェンヌや野菜、たこ、枝豆、すいか、さらに、内野の町で作られている豆腐やみそを使った献立にすることで、自分が住んでいる地域でたくさんの食材がとれることを知り、地域に関心をもつとともに、地域を大切にすることを育めます。

## 【献立】

- ☆ごはん
- ☆みずだこと枝豆のカミカミつくね
- ☆花野菜のごまドレあえ
- ☆畑の恵みたっぷり野菜汁
- ☆桜と小松菜のふりかけ
- ☆すいかゼリー ☆牛乳



## ○献立作成の意図

- ・内野小学校といえば、桜が有名です。そこで、桜の花の塩漬けを使ったふりかけを考えました。
- ・西区は砂丘地帯に様々な野菜が作られています。そこで、西区でとれるいもジェンヌをはじめ、キャベツ、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜を使った野菜のだしがたっぷりの野菜汁にしました。みそは、内野の町の味噌屋さんでつくられているものです。
- ・内野小学校の脇を流れている新川の河口にある、新川漁港では、たこが有名なので、内野町の豆腐屋さんの豆腐と黒崎の枝豆、鶏肉を混ぜ合わせてオーブンで焼くつくねにしました。付け合わせには、これも西区でたくさんとれるブロッコリーとカリフラワーをごまのドレッシングであえた和え物です。
- ・デザートは、透明のゼリーに角切りのすいかを浮かべました。

## ○料理紹介 ～みずだこと枝豆のカミカミつくね～

材 料：まだこ 10g 鶏ひき肉 30g 木綿豆腐 25g 枝豆 8g  
生姜 0.4g 片栗粉 2g 濃口醤油 0.8g 三温糖 2g  
【たれ】濃口醤油 3g 酒 2g みりん 1g 片栗粉 1g 水 6g

作り方：①ゆでたたこをみじん切りにする。

②枝豆と豆腐はゆでておく。

③鶏肉、豆腐、たこ、枝豆に調味料とでんぷんを加え、よく練り、小判形に成型し、オーブンで焼く。

④たれをつくり、つくねにかける。



優良賞

みんな和になれ！  
We love 長岡ランチ  
チーム長岡和島（長岡市）



### ○献立のねらい

長岡市の北西部に位置する和島地域は、なだらかな丘陵地や田園風景が広がるのどかな地域です。また良寛ゆかりの地でもあり良寛の里と呼ばれています。小学校、中学校の総合的な学習の時間においては、良寛についての学習や地域の郷土料理や特産物の学習をしています。そこで、さらに郷土への関心を深めるため、良寛にちなんだ料理や和島地域の郷土料理、長岡野菜を取り入れた献立を作成しました。

### 【献立】

- ☆ごはん
- ☆手まり揚げ
- ☆れんこんサラダ  
酒粕ドレッシング
- ☆長岡野菜のもっちもちだんご汁
- ☆牛乳



### ○献立作成の意図

- ・良寛が子どもと遊び興じた手まりに見立てた「手まり揚げ」は、鶏肉と豆腐、砕いた大豆や野菜を入れた肉だんごに、カラフルなぶぶあられをまぶして揚げました。目で見て楽しめ、食感も楽しめる料理です。
- ・「れんこんサラダ酒粕ドレッシング」は、長岡野菜のれんこんを地元の酒蔵の酒粕を使ったドレッシングで和えました。
- ・「長岡野菜のもっちもちだんご汁」は、和島地域の郷土料理であるだんご汁に、長岡野菜を入れたお汁です。だんごは、米粉と白玉粉で作ります。長岡野菜のゆうごうや八石なすを入れ、長岡野菜についても学べる料理にしました。

### ○料理紹介 ～手まり揚げ～

材 料：鶏ひき肉 40g 木綿豆腐 15g 大豆水煮 5g 長ねぎ 5g  
にんじん 8g 干しいたけ 0.5g 生姜 0.1g 卵 5g  
片栗粉 4g 濃口醤油 1g 三温糖 2g 酒 1g 塩 0.2g  
ぶぶあられ 6g 油 4g

作り方：①干しいたけは戻し、豆腐は水気をきっておく。

②生姜はすりおろす。

③大豆水煮、にんじん、ねぎ、干しいたけはみじん切りにする。

④ぶぶあられ以外のすべての材料を混ぜてこね、丸める。

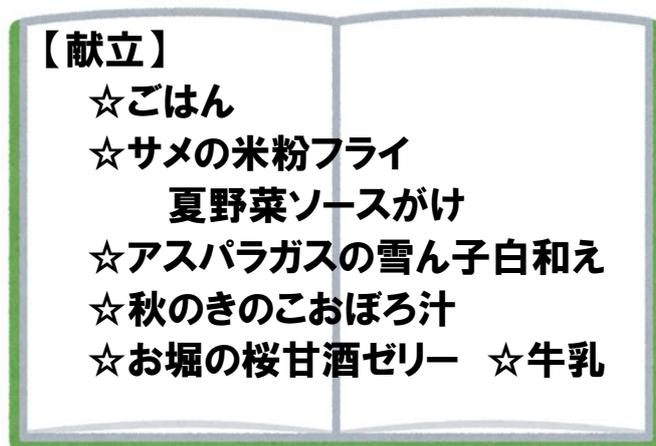
⑤ぶぶあられをまぶし、油で揚げる。





### ○献立のねらい

上越市では今年度から、郷土愛を育むことを目的とした「ふるさと献立」を実施しています。上越市の自然は四季折々で表情を変え、そこから作られる豊かな農産物、水産物によって、私たちの食文化は形成されています。上越の美しい四季と食べ物の豊かさ、食文化を目と舌で味わうことができる料理を取り入れた献立を考えました。



### ○献立作成の意図（一部抜粋）

- ・上越では昔から「サメ」を食べる文化があります。しかしサメを食べたことのない児童生徒も多くいます。抵抗なく、おいしくサメを味わうことができるよう、米粉を使ってさくっとしたフライにしました。また、夏の上越の特産品「愛のパプリカ」を使った鮮やかなソースをかけ、夏祭りの花火をイメージできるようにしました。
- ・アスパラガスの雪ん子白和えは大豆ペーストを使い、上越の降り積もる白い雪をイメージしました。使う野菜はその時期の旬の野菜を組み合わせで作ります。今回は大島地域で栽培された「アスパラガス」を使用するレシピになっています。
- ・おぼろ汁は上越地域で冠婚葬祭などの時によく食べられている郷土料理で、出汁がきいた少し甘めの汁物です。今回は山の秋の食材きのこに加え、甘めの汁によくあう油揚げを加えました。

### ○料理紹介 ～サメの米粉フライ 夏野菜ソースがけ～

材 料：よしきりざめ 40g 酒 1g 塩 0.3g こしょう 0.02g  
 米粉 5g マヨネーズ 2g 油 4g 赤・青・黄ピーマン各 3g  
 玉ねぎ 10g 油 0.5g 薄口醤油 2g 上白糖 1.5g  
 穀物酢 2g みりん 1.5g ケチャップ 3g 片栗粉 0.3g

- 作り方：①サメに酒、塩、こしょうで下味をつける。  
 ②米粉をマヨネーズと水で溶いた衣を①につけ揚げる。  
 ③野菜は全て角切りにし、炒める。  
 ④調味料を加え加熱し、最後にとろみをつける。 ⑤②に④のソースをかけ、完成。



優良賞

# おいしく減塩！ 魚沼野菜たっぷりランチ

食まちうおぬま with school lunch (魚沼市)



## ○献立のねらい

魚沼ブランドのおいしい野菜として生産されている「深雪なす」。この深雪なすをぜひ、子どもたちに知って・食べてもらいたいという願いから、メインの食材として使用しました。他にも、魚沼の夏の日差しを浴びて育ったおいしい夏野菜や、新緑の頃に収穫・保存しておいた山菜も取り入れて、郷土食たっぷりの献立に仕上げました。さらに、出汁を効果的に使うことで、「おいしく食べても減塩」を目指しました。

## 【献立】

- ☆ごはん
- ☆深雪なすのスタミナ肉みそ
- ☆魚沼人参の虹色サラダ
- ☆山菜沢煮椀
- ☆完熟とまとゼリー
- ☆牛乳



## ○献立作成の意図（一部抜粋）

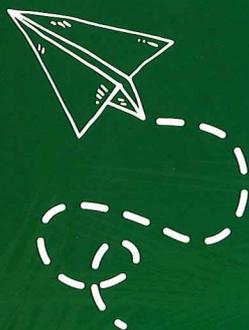
- ・魚沼市の学校給食では、市健康課、農林課と共に地産地消を推進し、地域振興局と連携し減塩事業「かるしお」に取り組んでいます。地場産物や地域加工品を多く取り入れ、『かるしお』で学んだ、「おいしく食べても減塩」を念頭においた献立に仕上げました。
- ・「なす料理」になじみのない子どもも美味しく食べられるよう、地場産物の深雪なすに、にんにくや豚肉を組み合わせて食べやすくしました。
- ・減塩効果に加え、おいしい魚沼野菜たっぷりの給食を食べて、郷土の野菜のおいしさを知り、豊かな心と体を育ててほしいと願いました。

## ○料理紹介 ～深雪なすのスタミナ肉みそ～

材 料：なす 40g 油 3.6g 豚ひき肉 20g 乾燥大豆 5g  
青じそ 0.3g にんにく 0.4g みりん 2g 三温糖 1g  
酒 3g だし汁 10g 味噌 4g 白すりごま 2g  
大豆水煮 7g 白いりごま 0.5g 片栗粉 0.3g 水 0.6g

- 作り方：①深雪なすは、縦にカットして切り込みを入れ、水にさらす。  
②なすを素揚げする。  
③合わせた調味料で豚ひき肉、カット大豆、青じそ、にんにくを炒め、肉みそを作る。  
④肉みそをなすの上にかける。





**にいがたバックン2017**  
～郷土料理で日本一周 **東日本編**～

新潟県学校給食会物資委員会  
公益財団法人 新潟県学校給食会