にいがたパックン 2018

～郷土料理で日本一周 西日本編～



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　にいがたパックン2018 ～郷土料理で日本一周 西日本編～

発刊によせて ・・・

発刊によせて

私たち栄養教諭・学校栄養職員は食に関する指導と学校給食の管理を一体のものとして行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらすことが職務です。また、学校給食を教材として生かし、十分にその効果を引き出すことができるのが、栄養教諭・学校栄養職員の最大の武器です。しかし、衛生管理、食物アレルギー対応、学校給食基準の改定と、学校給食を取り巻く環境は年々厳しくなっています。そんな中でも毎日給食を心待ちにしている児童生徒のために、おいしさはもちろんのこと、伝えたいこと、学んでほしいこと、ねらいや願いを一食の給食に込めています。

今回のにいがたパックンは2017の東日本編に続き西日本編を作成いたしました。この2冊で日本を旅したような、旅をしたくなるような、そんな気分になっていただけると大変うれしく思います。わくわくした気持ちを込めた給食によって、児童生徒がわくわくした気持ちで全国各地のことや郷土料理の理解を深めていく、にいがたパックンがその一助となれば幸いです。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、発刊にあたりましては昨年度に引き続き全国学校給食会連合会様ご協力のもと、各都道府県学校給食会様からは給食レシピを提供していただいたり、都道府県情報のアドバイスをいただいたりしました。ご多用の中ご協力いただきました皆様には心より感謝申し上げます。また、新潟県学校給食会の阿部春香様からは渉外担当として多大なサポートをいただきました。重ねて感謝申し上げます。

平成30年度　新潟県学校給食会物資委員会
委員長　安齊　香織

＊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
近畿	三重県	04-05 頁
	滋賀県	06-07 頁
	京都府	08-09 頁
	大阪府	10-11 頁
	兵庫県	12-13 頁
	奈良県	14-15 頁
	和歌山県	16-17 頁
中国	鳥取県	18-19 頁
	島根県	20-21 頁
	岡山県	22-23 頁
	広島県	24-25 頁
	山口県	26-27 頁
四国	徳島県	28-29 頁
	香川県	30-31 頁
	愛媛県	32-33 頁
	高知県	34-35 頁
九州	福岡県	36-37 頁
	佐賀県	38-39 頁
	長崎県	40-41 頁
	熊本県	42-43 頁
	大分県	44-45 頁
	宮崎県	46-47 頁
	鹿児島県	48-49 頁
	沖縄県	50-51 頁





郷土料理で日本一周

西日本編

三重県

美し国三重

三重県クイズ

Q. 伊勢市の郷土料理の「伊勢うどん」。伊勢うどんは何時代から食べられていたでしょうか。
①江戸時代　②明治時代　③大正時代

A. ①江戸時代
「伊勢うどん」は、神宮や参宮街道の賑わいから生まれたうどんだと考えられています。

特徴のある農水産物

松阪牛（まつさか）
日本を代表するブランド牛で、きめ細かいサシが入り、やわらかい肉質が特徴。ルーツは江戸時代に兵庫県から入ってきた但馬牛で、すき焼き、ステーキ、しゃぶしゃぶ、焼肉など食べ方は多彩。地元では安く味わえるホルモン焼きが人気。

伊勢えび
古くから朝廷や幕府に献上され、長寿の象徴として祝いの席に欠かせない。プリプリ食感と上品な甘みが特徴。三重県の県の魚にも指定されている。三重県では、産卵期の5月～9月まで禁漁期間に定め、大きくなった伊勢えびだけを水揚げしている。

伊勢茶
伊勢茶の栽培面積、荒茶生産量は全国３位で、年間6,130t生産されている。（平成29年産：作物統計調査）県北部では「かぶせ茶」、県南部では「深蒸し煎茶」が生産されている。

あわび
鳥羽・志摩地方を中心にリアス式海岸が発達し、岩礁域が広がる好漁場となっており、海女漁業によって収獲されている。伊勢えびと並ぶ高級食材で、献上品や祝いの品、伊勢神宮の神様にお供えする神饌（しんせん＝神様の食事）として用いられていた。

郷土料理・ご当地グルメ

伊勢うどん（いせ）
長時間やわらかく煮た極太のうどんに、たまり醤油やみりんなどをからませ、刻みねぎや七味唐辛子をのせて、かき混ぜながら食べる。江戸時代より前から、伊勢（現在の三重県）周辺の農民が食べていたうどんをアレンジしたのが、伊勢うどんのはじまりといわれている。

みそ焼きうどん
三重県亀山のB級グルメ。うどんを野菜や肉と一緒に鉄板等で焼き、赤みそベースのみそだれで味付けしたもの。みそはそれぞれのお店独自の調合があるため、様々な味が楽しめる。今では家庭でも作られるようになった。

津ぎょうざ
直径15cmの皮で包んだ「津ぎょうざ」という揚げ餃子。１個でも子どもたちがおなかいっぱいになるようにと、津市の栄養士が考えた給食メニュー。考案された1985年頃から現在にいたるまで、子ども達に愛されつづけている。

四日市とんてき
分厚く切った豚肉をニンニクやウスターソースとともにソテーした、豚肉のスタミナステーキ。四日市では戦後間もないころから食べられていた。皿に盛られるキャベツの千切りもボリューム満点。店によって、味付けや焼き方、切り方など違いがある。

手こね寿司
カツオやマグロなどの刺身を醤油などで作ったタレに漬け込み、酢飯と合わせたお寿司。薬味として大葉、しょうが、のりなどを散らして食べる。カツオ漁で忙しい漁師が獲ったカツオをぶつ切りにし、調味料とごはんにまぜあわせて、手でこねて食べたのが発祥といわれている。

めはり寿司
「めはり寿司」は世界遺産である「熊野古道」がある東紀州エリア散策の昼食に欠かせない郷土料理。炊き立てのご飯を高菜漬けで包んだもの。イワシの素干しなどを添えて食べることが多い。

焼きハマグリ
旧東海道の宿場町であった桑名はハマグリ漁が盛んで「その手は桑名の焼きハマグリ」という言葉遊びになるほど広く知られていた。内湾で育つ桑名のハマグリは、海水と真水が混ざる塩分濃度の低い場所で育つため、身が柔らかく上品な塩味が特徴。

豆腐田楽
周囲を山に囲まれ、新鮮な魚介類が手に入りにくかった伊賀では、古くから貴重なタンパク源である豆腐作りが盛んだった。硬めに作った豆腐にみそだれをつけてこんがりと焼きあげる豆腐田楽は、正月や祭りに欠かせない料理。

夫婦岩　海女　熊野古道　鳥羽十景三つ島

伊勢うどん

通年　郷土　主食

献立例

伊勢うどん　牛乳　伊勢はんぺんの磯辺揚げ　あいまぜ　いちご

材料		分量	切り方	作り方
うどん（ゆで）		200		①Aでだし汁をとり、Bを加えて量が2/3になるまで煮詰める。 ②うどんをゆでて、器に盛る。 ③①に葉ねぎを加えてひと煮立ちさせ、②にかける。
葉ねぎ		5	小口切り	
煮干し(だし用)	A	1		
昆布(だし用)	A	1		
かつお節	A	1		
水	A	50		
たまりしょうゆ	B	10		
こいくちしょうゆ	B	2.5		
みりん	B	5		
中ざら糖	B	1.5		
三温糖	B	0.5		

※中学校向け分量

ひとくちメモ

「伊勢うどん」は、伊勢市の郷土料理です。太い手打ちうどんに秘伝のつゆだれと刻んだ薬味ねぎをかけて食べます。見た目には黒く辛そうなうどんですが、「だし」がよくきいた味は見た目ほど濃く感じません。江戸時代から「お伊勢参り」の参宮街沿いのうどん屋で出されており、神宮へ長旅をしてきた人達の疲れを癒すためにコシのない柔らかい麺になったともいわれています。

＊ひじきのり＊

【商品開発エピソード・商品のこだわり】

〇三重県産ヒトエグサ（通称あおさ）・ひじきを使用しています。

通常の佃煮より浅く炊くことで、あおさの風味・色を最大限に残し、いせひじきの食感を加えた、ごはんによく合う商品です。

＊まこもたけ＊

【商品開発エピソード・商品のこだわり】

〇まこもの種子（菰米）は、縄文時代の遺跡から出土しており、稲作が伝来するまでの人々の食糧で、茎葉はしめ縄や蓑笠等、まこもずみはお歯黒等の顔料に利用されていたと考えられています。

まこもたけは、茎が肥大した部位で食物繊維を多く含み、低カロリーでいろいろな料理に合います。

滋賀県

Mother Lake滋賀

滋賀県クイズ

Q. 滋賀県には日本一大きな湖の「琵琶湖」があります。その琵琶湖とその周辺には約何種類の動植物が生息しているでしょうか。
①約10種類　②約300種類　③約1,000種類

A. ③約1,000種類
その中には、ビワマスやセタシジミなどの固有種も多くみられます。

特徴のある農水産物

近江牛（おうみ）

豊かな自然環境と水に恵まれた滋賀県で、長く飼育された黒毛和種を指し、最近では海外へも輸出されて高い評価を得ている。一番の特徴は霜降り度合いの高さ。芳醇な香りと柔らかさをもち、口に入れたとたんに広がるとろけるようなおいしさ。

セタシジミ

琵琶湖に生息する固有種。ヤマトシジミなどに比べてコクがあり、特に冬から春の「寒シジミ」と呼ばれる時期は最もおいしい。今は高級品として知られるが、昭和40年代くらいまでは庶民の味で、ねぎぬたや佃煮、シジミ汁などにして食べられていた。

近江の茶（おうみ）

滋賀県は気候や地形がお茶の生産に適した地域が多く、風味豊かで上品な高級煎茶が各地で栽培されている。5月には一番茶、６～７月には二番茶の生産が行われ、産地では緑豊かな茶畑での収穫風景を見ることができる。

ビワマス

ビワマスは琵琶湖の固有種で、湖中の小鮎やエビ類を捕食するため、その身は美しいピンク色で、よく脂がのった芳醇な味わい。刺身をはじめ、塩焼きや煮つけのほか、最近では寿司や様々な加工品などもラインナップされてきている。「琵琶湖の宝石」とも呼ばれている。

郷土料理・ご当地グルメ

鮒ずし（ふな）

琵琶湖でとれる鮒（主に卵を持ったニゴロブナのメスを使うのが一般的）を塩漬けにし、ごはんと交互に重ね、数カ月間から約2年間漬け込んで、発酵させて作る。酢を使わずに、発酵させて作る寿司を「なれ寿司」といい、現在の寿司の原型といわれている。

丁字麩（ちょうじふ）

滋賀県の特産物で、四角い形が特徴の焼き麩。明治時代の初期に作り始められた。名前の由来は「体に良い麩」という意味から、中国で薬に使われていた植物「丁子」の名をとって「丁子麩」と呼ばれた。最近では、読みやすくするために「丁字麩」に変わってきている。

小鮎・湖魚料理（こあゆ　こぎょりょうり）

琵琶湖で育まれた小鮎やホンモロコや筋エビは、骨が柔らかく丸ごと佃煮や天ぷら、南蛮漬けとして美味しく食べることができる。筋エビを大豆と甘辛く煮たエビ豆は郷土料理としても古くから親しまれている。

じゅんじゅん

じゅんじゅんは、滋賀県に伝わるすき焼きの一種。食材を煮込む音が「じゅんじゅん」と聞こえたので、この名前がついたとされている。ウナギやイサザなどの湖魚全般から近江牛、鶏肉など幅広い具材を用いる。給食でも登場する、子どもたちに人気のメニュー。

鴨鍋

冬の訪れとともに、琵琶湖に飛来してくる真鴨を、豆腐やネギなどの野菜と一緒に煮込んで食す鍋料理。寒い冬を乗り切る真鴨は脂が多くのり、しっかりとした歯ごたえと脂身の甘さが特徴。「鴨がネギを背負ってくる」ということわざの通り、鴨とネギの相性は抜群。

赤こんにゃく

三二酸化鉄（ベンガラ）という添加物で、赤く染めたこんにゃく。ほかのこんにゃくより鉄分を多くとることができる。戦国時代の武将である織田信長が派手なものを好んだことから、つくられるようになったという説がある。

焼鯖そうめん

焼鯖とそうめんを炊き合わせた、湖北地方に伝わる郷土料理。この地域では、農家に嫁いだ娘を案じて、農繁期に嫁ぎ先へ焼き鯖を送る習慣がある。忙しい農作業の間でも気軽に食べられる料理であり、長浜では曳山（ひきやま）祭りのごちそうでもあった。

丁稚羊羹（でっちようかん）

丁稚羊羹の「丁稚」とは関西言葉で小僧の意味。小麦粉と小豆を練ったものを竹の皮に包んで蒸しあげるもので、独特のもちもちとした食感とさっぱりとしたのど越し、竹皮の風味が特徴。栗が入るものもある。

琵琶湖　比叡山延暦寺　彦根城　近江八幡の水郷

小あゆの煮付け

通年 郷土 主菜

献立例

ごはん　牛乳　小あゆの煮付け
ほうれん草の炒め物　野菜のうま煮

材料	分量（g）	切り方	作り方
小あゆ	25		①しょうがはみじん切りにする。
しょうが	0.5	みじん切り	②鍋に調味料と①を入れて煮立てる。
三温糖	1.5		③②に小あゆを入れ、煮付ける。
清酒	3		
本みりん	2		
こいくちしょうゆ	2.5		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

琵琶湖にいるあゆの仲間のうち、その一生を湖で過ごす一群が「小あゆ」です。成長しても10cm前後にしかならないため、「小あゆ」とよばれています。古くから貴重な栄養源として、大切に食べられてきました。

平成21年3月　滋賀県教育委員会編集・発行
「まるごと“おうみ”学校給食献立事例集」より

あめのいおごはん

秋 郷土 主食

献立例

あめのいおごはん　牛乳　さつまいもの天ぷら
ゆきんこ汁　丁稚ようかん

材料	分量	切り方	作り方
精白米	80		①びわますに酒をふる。
強化米	0.2		②米を洗う。
水	70		③調味料を合わせておく。
こいくちしょうゆ	3.5		④干ししいたけはぬるま湯で戻してせん切り、にんじんと油揚げはせん切り、ごぼうはささがき、葉ねぎは小口切りにしておく。
うすくちしょうゆ	3.5		
清酒	2		
本みりん	2		⑤③にびわますを入れて煮る。
びわます	20		⑥炊飯器に②、④、⑤を煮汁ごと入れて炊く。
干ししいたけ	1	せん切り	⑦蒸らし終わったら、魚の骨を取り、ほぐす。
油揚げ	7	せん切り	
にんじん	7	せん切り	
ごぼう	7	ささがき	
葉ねぎ	5	小口切り	

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

「あめのいお」とは、卵をかかえたびわますのことで、秋の新月の夜に、産卵のために河川に上がってきます。この時期の脂のおちたびわますを美味しく食べるために工夫された料理法です。湖南地方、湖西地方では「あめのいおごはん」、湖北地方では「マスめし」と呼ばれています。

平成21年3月　滋賀県教育委員会編集・発行　「まるごと“おうみ”学校給食献立事例集」より

京都府

もうひとつの京都、行こう。

京都府クイズ

Q. 京都府の学校の中には、蛇口をひねるとあるものが出てくる学校があります。さて、あるものとは何でしょう？

A. お茶
京都府宇治市には、蛇口から温かいお茶が出る「お茶飲み場」のある学校があります。

特徴のある農水産物

お茶
京都の南部は、お茶の生産地として最も長い歴史がある。中国から伝わってきたお茶だが、「抹茶」「煎茶」「玉露」の生産技術は京都で生まれた。現在では、いくつもの茶園や茶生産関連施設(茶工場や茶問屋)等を「宇治茶の文化的景観」とし、世界遺産登録を目指している。

なす
京都では、江戸時代から苗の栽培技術が発達し、なすづくりが盛んになった。「京の伝統野菜」として、身がつまっていて歯ごたえのある「賀茂なす」、甘みのあるしっとりとした果肉の「山科なす」、果肉がやわらかく種が少ない「もぎなす」の３種類がある。(写真は賀茂なす)

水菜
今では全国でもメジャーな水菜だが、昔は、京都を中心とした関西で作られていた野菜で、「京菜」とも呼ばれている。京都では、「京の伝統野菜」に登録されており、京都の「おばんざい」には欠かせない。

鰊師
京都北部丹後地方の伊根町は「日本三大鰊漁場」のひとつ。丹後地方では、晩秋に南下してきた、脂がのった鰊が多く獲れる。江戸時代の医師、人見必大(ひつだい)は、食物の性質等をまとめた本、「本朝食鑑」にて伊根町の鰊を日本一と称している。料理では、「鰊しゃぶ」が有名で、発祥地でもある。

郷土料理・ご当地グルメ

にしんなす
海から遠い京都では、昔は「海の魚」の料理といえば、乾物や塩漬けの魚を使ったものだった。身欠きにしんとなすを甘辛く煮た「にしんなす」もそのひとつ。脂のあるにしんと淡泊ななすの相性は◎。このように、互いのおいしさを引き立てる組み合わせのことを「であいもん（であいもの）」という。

京漬物
聖護院大根、賀茂なす、堀川ごぼう、すぐき菜といった京の伝統野菜を使った漬物。素材本来の味を生かしているのが特徴。中でも、「千枚漬け」「しば漬け」「すぐき漬け」は京の三大漬物とよばれている。京都盆地では、食べものの保存技術が発達しており、また漬物にする野菜の栽培に適した地理である。

まつぶた寿司
お祭りやお祝いには欠かせない郷土料理。まつぶた(大きな長方形の木箱）にかんぴょうやごぼうを入れたすし飯をのせ、上には、サバを甘辛く炒り炊きにした「おぼろ」、錦糸玉子、かまぼこ、しいたけなどを彩りよく飾る。

肉じゃが
舞鶴は「肉じゃが発祥の地」と言われており、当時のレシピが保管されている。明治時代、舞鶴の海軍の東郷中尉は、料理長にビーフシチューを作るように命じたそう。しかし、当時は洋風の調味料がなく、しょうゆ、砂糖、ごま油で味つけした、ビーフシチューとは違う料理ができた。すると、それが美味しいと評判で、さらに、水兵たちの栄養不足も解消されたそう。

賀茂なすの田楽
京の夏の伝統野菜「賀茂なす」を使った郷土料理。切った賀茂なすを油でじっくりと焼き（又は揚げる）、味噌田楽にする。賀茂なすは、きめ細やかな身がつまっていて歯ごたえがよく、果物のようなみずみずしさが特長。夏には、料亭でもよく提供されている。

たぬきうどん
京都の「たぬきうどん」は、刻んだ油揚げとしょうがを使ったあんかけのうどん。一方、東京の「たぬき」は揚げ玉がのったもの、はたまた大阪の「たぬき」は油揚げをのせたそばのこと。お店で注文する際はご注意を。京都の「たぬき」のアツアツのあんかけは、冷え込む京都の冬にぴったりだ。

へしこ
丹後地域の水産加工品。さばやいわしなどの魚を塩漬けした後、米ぬかに長時間漬け込み熟成させた保存食。京都以外にも、石川～鳥取の日本海沿岸地域で作られている。塩辛さの奥にある豊かな風味が美味。お茶漬けや温かいごはんはもちろんのこと、アンチョビのかわりにパスタやピザと合わせても美味しい。

八ッ橋
言わずと知れた京都のお菓子。京都土産の定番でもある。材料は米粉、砂糖、ニッキで、これらを混ぜて薄く焼き上げる。焼かずに蒸し上げると「生八ッ橋」になる。生八ッ橋には、生地であんを包んだものもある。そのあんは、小豆に限らずチョコや果物などと、各店舗で工夫を凝らしている。

天橋立　かやぶきの里　流れ橋　雲海

丹波黒大豆入り さつま揚げ

通年 郷土 主菜

献立例

若菜ごはん　牛乳
丹波黒大豆入りさつま揚げ
豚汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
スケトウダラすり身	30		①スケトウダラすり身は、低温で解凍する。
にんじん	10	せん切り	②①のすり身ににんじん、ごぼう、壬生菜、薄力粉、塩、こしょうを加えてよくこねる。
黒大豆水煮	10		③全体が良く混ざったら、黒大豆水煮を皮がめくれないように注意しながら混ぜる。
ごぼう	10	ささがき	④１人分の重さを計量し、黒大豆が数個は入るように気を付けながら丸め、170℃の油温で9分～10分程度揚げる。
壬生菜（みぶな）	5	5mm	
薄力粉	5		
食塩	0.2		
こしょう	0.01		
揚げ油	5		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

スケトウダラのすり身に、ごぼう、にんじん、特産の丹波黒大豆と壬生菜を混ぜて、1つずつ丸め油できつね色に揚げたものです。丹波黒大豆や壬生菜に親しみ、地元の良さに気づいてほしいという農家の方の願いを込めて、調理場で開発したメニューです。丹波黒大豆や大豆などの豆類には、「コリン」と呼ばれるビタミンの仲間が含まれていて、記憶力や集中力を高め、脳の働きを良くすると言われています。

丹後鰆の磯辺揚げ

通年 郷土 主

献立例

ごはん　牛乳　丹後鰆の磯辺揚げ
きんぴらごぼう　キャベツのみそ汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
鰆切り身	40		①鰆は、低温で解凍する。
食塩	0.2		②天ぷら粉に、塩、黒ごま、青のり、水を加えて衣を作り、①の鰆に付けて、180℃の油温で11～12分かけて、中まで火が通るように、色よく揚げる。
米粉入り天ぷら粉	8		
黒ごま	1		
青のり	0.4		
水	11		
揚げ油	5		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

鰆の水揚げ量が日本一である京都の鰆を使っています。ごまと青のりの風味で、魚の苦手な子どもにも好評です。

大阪府

天下の台所！水都大阪

大阪府クイズ

Q. 大阪府で生まれた食べものはどれでしょう？
①インスタントラーメン　②オムライス　③回転寿司

A. 全部（オムライスには諸説あります）

特徴のある農水産物

たこ

大阪湾は、魚庭（なにわ）の海といわれるほど、エサとなるエビやカニなどが豊富で、潮の流れが穏やかなことから、やわらかくて風味のよいたこが育つ。泉州沖で獲れるまだこをボイル加工したものは「泉だこ」として地域団体商標登録され、身がやわらかく食べやすいとして地元で親しまれている。

しゅんぎく

生産量全国1、2位を争う。大阪では、葉を食べる菊なので「菊菜」と呼ぶ。関東では、葉に厚みがあり、茎が立つ中葉種が主流。一方大阪では、同じ中葉種でも、茎が立たず株が横に張っている「株張り」型が主流。そのため、根付きで出荷でき、鮮度を保つことができる。

守口大根（もりぐちだいこん）

太さは数cmだが、白い部分は１mを超える細長い大根。大阪天満宮周辺を発祥とする「大阪宮前大根」の香の物を豊臣秀吉が「守口漬」と名付けたことから「守口大根」とよばれることになったと伝えられている。「なにわの伝統野菜」のひとつ。

泉州水なす

皮がやわらかく水分たっぷり、ジューシーな卵型のなすで、江戸時代から泉州地域で栽培されていた。甘みのある果肉は浅漬けにすると絶品で、生食にも適しサラダやマリネでも美味しい。ゆでてから固く絞り、しょうが醤油で食べるのもオツ。

郷土料理・ご当地グルメ

たこ焼き

昔は「チョボ焼き」と呼ばれ、中にたこがなく、子どものお菓子として親しまれていた。昭和初期になると、豊富にとれた瀬戸内海のたこが入るようになった。当時は、出汁がきいていたので、ソースをかけずに食べていた。府内の給食でも食べられている、大阪府を代表する料理。

きつねうどん

大阪発祥の料理。出汁のきいた汁と甘辛い油揚げの相性は抜群。給食でも人気のメニューだ。全国から食材が集まる大阪は、出汁文化も発展している。「うどんは出汁で食べる」というほどで、各店舗にこだわりの出汁がある。また、大阪では、うどんのかわりにそばを使ったものを「たぬき」と呼ぶ。

白味噌雑煮

白味噌仕立ての汁に、丸餅が入ったお雑煮。主な具材は、金時人参や、細いのが特徴の雑煮大根、里芋、焼き豆腐など。商人文化らしく、「丸く物事を収める」、「円満に」などとかけて、具材は丸く、輪切りにする。

ふぐ料理

大阪のふぐの消費量は、全国の６割を占める。毒に当たると死んでしまうことから「てっぽう」と呼ばれ、鍋物は「てっちり」と呼ぶ。てっちりのふぐや野菜は、ポン酢で食べるのが一般的。隣県の和歌山県で、かんきつ類の生産が盛んなため、良質なポン酢が手に入りやすい。シメはふぐ雑炊にすると美味。また、ふぐの刺身は「てっさ」と呼ぶ。

船場汁（せんばじる）

商人の街、船場発祥の郷土料理。塩さばの身とアラ、大根などの野菜を一緒に煮て、しょうゆで味をととのえる。捨てられてしまいがちな魚のアラも無駄なく調理する、商人ならではの知恵。給食では、アラの代わりに焼き塩さばを使うところもあり、しょうがやねぎを加えて臭みをおさえるなど工夫をしている。

箱寿司

すし飯にタイやエビ、アナゴなどをのせて、木型の箱で押して四角い形に整える寿司。東京が江戸前寿司なら、大阪は箱寿司。「大阪寿司」とも呼ぶ。食材の仕込みに少なくとも1日～2日かかることから、提供するお店が減ってきている。大阪では明治時代に普及した。バッテラという押し寿司もある。

くるみ餅

大阪南部の銘菓。くるみを使っているわけではなく、餅を大豆のあんでくるんで食べるから「くるみ」餅。発祥は室町時代中期、貿易港として栄えていた堺の和菓子屋で生まれた。初めはしょっぱいものであったが、フィリピンのルソンから砂糖が輸入されるようになると、現在の甘いくるみ餅になった。

もみじの天ぷら

もみじの名所、箕面（みのお）の名物グルメ。カリッと香ばしく甘いかりんとうのような味わい。材料のもみじは、秋に採り、丁寧に水洗いした後1年間塩漬けにする。発祥は1300年前、箕面山で修業をしていた役行者（えんのぎょうじゃ）が、もみじの美しさに感動し、道場に来た人に、油でもみじを揚げて振る舞ったことからといわれている。

大阪城　天保山ハーバービレッ　新世界　明治の森箕面国定公園

えびなす　通年　郷土　主

献立例

ごはん　牛乳　えびなす
大阪しろなの和風だんご　豚汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
水なす えびじゃこ	50 25	厚さ2cm	①水なすはヘタを取って4つに切り、2㎝厚さに切って水に浸す。
うすくちしょうゆ	3		②えびじゃこはさっと水で洗い、頭を取っておく。
清酒 上白糖 水	3 3 30		③鍋に調味料を入れ煮立て、えび、なすを加えてよく煮る。

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

泉州地域の郷土料理であり、給食では生の水なすを使って、クセの少ない「えびなす」に仕上げています。また、6月の第3週を「大阪ウィーク」と名付けて数ある大阪産の中に「えびなす」を入れて盛り上げるようにしています。泉州の特産物「水なす」と「えびじゃこ」で作るこの郷土料理は、昔から保存食として作っていた水なすの古漬けを活用して、家庭独自の味を形成する泉州のおふくろの味です。現在ではぬか床を持つ家庭も少なくなり、水なすが高価であることから、この料理も食卓から消えつつあります。しかし、昔の人々の知恵と「もったいない」という気持ちが込められた郷土料理が忘れられていくことは、食文化を考える上でもったいないことです。

＊大阪府学校給食会　商品紹介＊

★大阪ふき水煮

（1斗缶、1ｋｇパック、100ｇパック）

大阪産のふきを水煮にしました。

★かやくごはんの素

（1ｋｇパック）

大阪産のたけのこ、しいたけを使用し、学校給食用に食品添加物を使用していない炊き込みごはんの具材で

兵庫県

あなたに会いたい兵庫がいます

兵庫県クイズ

Q. 兵庫県のご当地グルメである「明石焼き」の中に入っている食べ物は何でしょう？
①鯛　　②牛肉　　③たこ

A. ③たこ
明石のたこは明石海峡の豊富なえさと潮流に恵まれて育つため味と歯ごたえがとても良い「たこ」に育ちます。

特徴のある農水産物

神戸ビーフ

県内で生まれ育てられた但馬牛で、県内の食肉センターから出荷されたものの中から厳しい基準をクリアしたものだけが「神戸ビーフ」となる。食肉文化が定着していなかった時代に、作業用として飼育された但馬牛を食べた外国人が絶賛したことにより、神戸ビーフと呼ばれるようになった。

明石だこ（あかし）

明石では、約2000年前からたこ漁が行われてきた。明石で獲れる、まだこの量は日本一で、毎年約1,000tが水揚げされる。明石でとれるたこは、地元では「麦わらだこ」とも呼ばれ、６月～９月が旬である。豊富なえさと、明石海峡の潮流に揉まれて育つため、味と弾力が強い。

松葉ガニ（まつば）

山陰地方で獲れるズワイガニを総称して「松葉ガニ」と呼ぶ。水揚げされた産地ごとに、異なったタグが付けられそれぞれの品質の高さを示す。香住町では松葉ガニの中でも、紅ズワイガニ漁が盛んで漁の時期は９月～６月と長い。

たまねぎ

兵庫県のたまねぎの収穫量は全国３位で、県内で流通するたまねぎの約90%は淡路島産である。「淡路島たまねぎ」と呼ばれ、抜群の甘みがある。淡路島のご当地グルメである「淡路島牛丼」の３種の食材※の１つである。
※淡路島たまねぎ、淡路牛、淡路米

郷土料理・ご当地グルメ

鯛料理（たい　りょうり）

鯛は、明石を代表する魚である。明石海峡に現れ、春は「桜鯛」、秋は「紅葉鯛」と呼ばれている。夏の間に瀬戸内海に集まるプランクトンやイカナゴ、エビなどを食べ、潮流の早い明石海峡で回遊し身も締まった鯛は、秋の紅葉の頃が最もおいしい。「刺身」「煮つけ」「鯛飯」など、いろいろな料理がある。

明石焼き（あかし　や）

「玉子焼」とも呼ばれている、約150年の歴史を持つ明石の名物。卵とじん粉（浮き粉）が生み出す「ふわとろ」の食感の明石焼きは、だし汁につけて食べるのが特徴。だしのあっさりとした味と、薬味の香り、たこのプリっとした食感が絶妙な相性である。

ぼたん鍋

日本各地に生息している猪だが、丹波篠山の豊富な木の実に加え、栗、松茸、山の芋、黒大豆、コシヒカリなどを食べる篠山の猪の肉は、大変美味しいといわれている。みそ仕立てで煮込む猪肉は淡泊で、煮込むほどに柔らかくなる。昔から家族などが集まった時につくられる家庭の味でもある。

ぼっかけ

戦後、関西地方ではそれまで廃棄されていた牛すじが、小さく切ったこんにゃくと一緒に甘辛く煮込まれて食べられるようになった。長田ではそれをうどんや丼ぶりに「ぶっかけて」食べられることから「ぼっかけ」と呼ばれるようになった。ぼっかけは、「お好み焼き」や「そばめし」とともに神戸・新長田の下町の味である。

姫路おでん

姫路おでんは、一般的な関西風醤油ベースのおでんであるが、食べる時に生姜醤油に漬けたりかけたりして食べる。生姜醤油は、こいくちしょうゆに酒やみりんやだしなどで味を調え、最後におろし生姜を入れる。薄味のおでんのアクセントになり、さっぱりした味となる。

黒豆煮（くろ　まめ　に）

兵庫県篠山市周辺や京都府丹波町付近の山間部で生産されたものを「丹波の黒豆」と呼ぶ。この地方では、粘土質の土壌と昼夜の温度差が好条件となり、古くから良質の黒大豆が栽培されてきた。味の良さは抜群で、いくら煮ても皮がむけないのが特徴。黒豆煮は正月のお節料理には欠かせない。

イカナゴのくぎ煮

阪神・播磨・淡路地域の春の風物詩。神戸では約1000年以上前からイカナゴ漁が行われており、イカナゴとその頃はまだ希少だった砂糖を加えて甘辛く炊く「くぎ煮」が始まったといわれる。出来上がりが「釘」のように見えるので「くぎ煮」と呼ぶ。漁のタイミングによって毎年出来栄えも変わる。

神戸スイーツ　ご当地スイーツ

1862年に神戸港が開港されて以来、神戸は国際都市として日本の発展に大きく貢献してきた。神戸にはおしゃれでおいしいスイーツが多く存在する。日本で初めてバウムクーヘン、ウイスキーボンボンがつくられた地である。その他、兵庫県内各地域では、ご当地の食材を使った特色あるスイーツが存在する。

メリケンパーク　　姫路城　　明石海峡大橋　　南京町

たこめし　夏　郷土　主

献立例

たこめし　牛乳　ハモの天ぷら
ちりめんキャベツ　たまねぎとわかめの味噌汁　びわ

材料	分量（g）	切り方	作り方
米	80		①干しだこは、5mmに切っておく。（料理ばさみを使うと切りやすい）
干しだこ	5.5	5mm	②米を洗い、たこと調味料を入れて炊き上げる。
┌うすくちしょうゆ	3		
｜みりん	2.7		
｜清酒	0.7		
｜食塩	0.5		
└水	140		

ひとくちメモ

淡路や明石の播磨灘でとれ、瀬戸内海の激しい潮流に揉まれて育つ「たこ」は、足が太短く弾力性があり、身が締まっています。たこめしは時期や地方により生のたこを使用することもありますが、味は干しだこの方がおいしいようです。また、干しだこは乾物なので、保存性が高く年間を通して手に入ります。本来のたこめしは、たこの塩分としょうゆだけのシンプルな味ですが、地域によっては、里芋やこんにゃく、油揚げなどを一緒に入れて炊き込むところもあります。

かす汁　冬　郷土　汁物

献立例

ごはん　牛乳　ぼっかけ

材料	分量（g）	切り方	作り方
┌ます	25	1切れを3~4等分	①１人約１３０mlのだし汁をとる。
｜食塩	0.02		※だし汁の一部で酒かす、みそを溶いておく。
└清酒	1		②だいこん、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
だいこん	25	短冊切り	③油揚げは、油抜きをしてせん切りにする。
にんじん	10	短冊切り	④だし汁に、にんじん、だいこん、油揚げ、こんにゃく、ますを入れ、煮えたらアクを取り酒かす、みそを加え、うすくちしょうゆで味をととのえる。
葉ねぎ	5	小口切り	
つきこんにゃく	5		
食塩	0.05		
油揚げ	2	せん切り	
酒かす	9		
みそ	6		
うすくちしょうゆ	1		
かつお削り節（だし用）	2		

ひとくちメモ

兵庫県は酒米「山田錦」の栽培が全国一位、日本酒生産量が日本一です。特に灘地域は六甲山系から湧き出るミネラルの多い「宮水」でおいしい酒を製造する酒蔵がたくさんあります。酒作りの副産物である「酒かす」を使用した体の温まる冬場に最適な汁物です。

＊兵庫県産いちじくゼリー＊

【商品開発】

○規格　　：40ｇ　冷凍品

○調理方法：自然解凍

○商品概要：県南部で生産が盛んな「いちじく」を使用したゼリーです。
いちじくには、鉄分、カリウム、カルシウム等の栄養成分が豊富に含まれ腸内環境の改善、たんぱく質吸収促進作用があります。

奈良県

奈良はあなたを笑顔にします

奈良県クイズ

Q. 俳人・正岡子規の歌った歌「〇〇くへば　鐘が鳴るなり　法隆寺」さて、〇〇に入るある果物は何でしょう？
①桃　　②梨　　③柿

A. ③柿
奈良県は、古くから柿の産地で、全国２位の生産量です。
柿の葉は郷土料理である「柿の葉すし」に使用されます。

特徴のある農水産物

大和まな（やまと）

（大和の伝統野菜）

中国から渡来した漬け菜は、奈良時代初期に書かれた「古事記」に「菘(すずな)」と記載があるように、わが国の野菜の中で最も古い野菜のひとつ。「大和まな」は原始型に近い品種とされ、濃緑色で肉質は柔らかく甘みに富んでいる。

柿

奈良県では大和朝廷の時代から栽培されている果物で、刀根早生(とねわせ)、平核無(ひらたねなし)、富有(ふゆう)などの品種が五條・吉野地域を中心に栽培されており、全国２位の生産量がある。天理市発祥の刀根早生の葉は「柿の葉すし」に最適である。

片平あかね（かたひら）

（大和の伝統野菜）

山添村片平地区では、古くから根の先まで赤く細長い蕪が栽培されている。この地区では、優良系統を選抜するために毎年品評会を開催し、種子を守り続けている。甘酢漬けにすると、根の芯まで鮮やかなあかね色に染まる。

吉野本葛（よしのほんくず）

葛粉は、マメ科の植物「葛」の根に含まれるでん粉を取り出した加工食品で、和菓子などによく使われる。長い伝統に培われた吉野本葛は品質がよく、「吉野煮」「吉野打ち」「胡麻豆腐」など、様々な料理に使われる。

郷土料理・ご当地グルメ

奈良茶飯（ならちゃめし）

「お水取り」で知られる東大寺二月堂修二会(しゅにえ)の練行僧(れんぎょうそう)昼食の献立に「茶飯」の記録がある。江戸時代に広まった茶飯は、米に煎った大豆や小豆、焼いた栗などを加え、塩やしょうゆで味付けし、番茶などで煮出した茶で炊き込んだものである。

にゅうめん

そうめんを温かくしていただく「にゅうめん」。そうめんは奈良時代に中国より「索餅(さくべい)(麦縄)」として伝えられた。産地の三輪地方は、厳しい寒風にさらされる風土と良質な水に恵まれ、そうめんづくりに適していた。「三輪そうめん」は奈良の特産品として全国的に有名である。

柿の葉すし（かきのはすし）

貴重なタンパク源である魚(鯖・鮭等)を塩でしめて保存性を高め、乾燥を防ぐために柿の葉で包み、重石で余分な空気を抜き発酵を促す「柿の葉すし」は、大和の風土が生んだ知恵の凝縮であり、現在も郷土料理として受け継がれている。

飛鳥鍋（あすかなべ）

飛鳥鍋とは、季節の野菜と鶏肉を、だし汁と牛乳で煮込んだ鍋料理で、奈良県明日香村の農家で昔から食べられてきた郷土料理である。約1300年前の飛鳥時代が始まりとされ、牛乳のにおいが消えたまろやかな味わいである。牛乳を加えてからは強く煮立てないのがコツ。

大和の茶粥（やまとちゃがゆ）

奈良県全域で日常的に食べられていた茶粥は、一般的には「オカイ」や「オカイサン」といい、木綿のチャンブクロ(茶袋)に焙じた粉茶を入れて炊いていた。冷やご飯を利用した茶粥を「入れお粥」、米から炊く茶粥を「揚げ茶粥」と呼んでいた。

春まな漬（はるまなづけ）

春まなは、奈良県の南部に位置する下北山村で栽培されている。同じ「まな」でも、大和まなとは違い濃い緑色をしていて切れ込みがなく丸みがかった見た目をしている。漬け物、めはりずし、鍋物などに利用され、下北山村を表す野菜となっている。

奈良のっぺ（ならのっぺ）

奈良の一年を締めくくる春日若宮おん祭の際、大和の国内から12月17日の御渡式のために参集する大和士(やまとさむらい)にふるまったとされている。奈良のっぺは精進物(しょうじんもの)であり、里芋や大根、人参、生揚げ、こんにゃく等を烏帽子(えぼし)切りにした煮物である。

奈良漬（ならづけ）

奈良漬は、奈良が発祥の伝統食品の1つである。その起源は約1300年前とされ、奈良時代の長屋王邸跡から「加須津毛(かすづけ)」と記載された木簡が出土している。白うり、なす、すいか、きゅうりなどが漬け込まれている。

吉野の千本桜　　大極殿～燈花会～　　談山神社の紅葉　　雪の室生寺

大和肉鶏のグリル ～宇陀産自家製ブルーベリーソース～

冬 特産品 主

献立例

宇陀の黒豆ごはん 牛乳
大和肉鶏のグリル～宇陀産自家製ブルーベリーソース～
大和まなのかみかみ酢の物 かぶの雪見汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
大和肉鶏もも肉	50		①鶏肉に塩、こしょうをする。
┌食塩	0.1		②スチコンをコンビモード270℃に設定し、焼き目が付くように鶏肉の皮を上にして１２分間焼く。
└こしょう	0.02		③鍋にブルーベリー、ワイン、レモン果汁、上白糖、水を入れ、煮立ったら水でといた吉野葛でとろみを付け、ブルーベリーソースをつくる。
冷凍ブルーベリー	7.5		④焼き上がった鶏肉に③のソースをかける。
白ワイン	1		
レモン果汁	2.5		
上白糖	2.5		
水	4		
吉野葛	0.3		
水	1		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

宇陀市では20年ほど前から地域でグループをつくり、ブルーベリーを栽培しています。このブルーベリーを学校給食に取り入れるため、収穫後すぐに冷凍したブルーベリーで甘酸っぱさとフルーティな香りがあるさわやかなソースをつくり、「大和肉鶏のグリル～宇陀産自家製ブルーベリーソース～」に仕上げました。この献立は、2017年に開催された「第12回全国学校甲子園®」で準優勝に輝きました。

大和三菜汁

冬 郷土 汁物

献立例

麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
奈良のっぺ 大和三菜汁 麦縄

材料	分量（g）	切り方	作り方
油揚げ	25	短冊切り	①油揚げは油抜きをする。
蒸しかまぼこ	5	いちょう切り	②蒸しかまぼこ、豆腐 、にんじん、千筋みずな、大和きくな 大和まなを切る。
豆腐	30	サイコロ切り	③うるめ節でだしをとり、煮えにくい材料から順に入れ、煮えたらだしの一部で溶いたみそを入れる。
にんじん	5	いちょう切り	④味をととのえ、菜っ葉を散らして再沸騰させて仕上げる。
千筋みずな	5	2cm位	
大和きくな	5	2cm位	
大和まな	5	2cm位	
うるめ節（だし用）	3		
五徳みそ	3		
みそ	2		
うすくちしょうゆ	2		
水	120		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

大和の伝統野菜「大和まな」、「大和きくな」、「千筋みずな」、そして奈良市産特産品である「五徳みそ」を使用した、平城遷都1300年祭の際に誕生した新しい郷土料理「大和三菜汁」です。おん祭りの行事食「奈良のっぺ」、素麺（そうめん）のルーツ「麦縄」も添えて、大和野菜の産地・特徴・歴史的背景等も知らせ、新しいけれど古い食材を、記憶に残る形で学校給食として提供できるように取り組んでいます。

＊大和まな（漬

○規格500ｇ(冷凍品)
○奈良県産大和まな使用

＊片平あかね（漬物）＊

○規格500ｇ（冷凍品）
○奈良県産片平あかね使用

和歌山県

わっ！が山ほど和歌山県

和歌山県クイズ

Q. 和歌山の名物「有田みかん」。では、おいしいみかんづくりの秘訣となっている栽培方法はどれでしょうか。
①高地栽培型　②石垣階段型　③水田跡地型

A. ②石垣階段型
有田川が流れる左右の山や、海岸沿いの山々には、石垣階段型の傾斜地みかん園が広がっています。石垣は保温効果、排水効果、光の反射効果があり、おいしいみかんづくりの秘訣です。

特徴のある農水産物

梅

和歌山県の梅の収穫量は約7万t。これは全国の収穫量の約6割を占めている。その中でも、県中部のみなべ町は紀州南高梅のふるさとと言われ、全国収穫量の約17%という絶大なシェアを誇っている。

みかん

和歌山県が生産量日本一を誇るみかんは、おいしさも格別。生産量の多さやおいしさの秘訣は、温暖な気候と適度な降雨、黒潮から吹く潮風。水はけのよい段々畑で、太陽をいっぱい浴びて育つみかんは、たくさんの人から愛されている。

高野豆腐

高野豆腐という名前は、和歌山県の高野山で多くつくられたことに由来する。鎌倉時代、冬期に屋外で豆腐を放置し、偶然にも製法が発見されたと言われている。保存のきく高野豆腐は精進料理に欠かせない食材として、全国へと広がっていった。

いのぶた

1970年、和歌山県すさみ町で生まれた、いのししと豚の交配。あっさりしていて臭みがなく、豚肉に比べ適度な歯ごたえがある。脂身が厚めで、甘くコクがあり、口の中でとろけるような滑らかさが特徴である。

郷土料理・ご当地グルメ

めはり寿司

白飯や酢飯を、高菜の浅漬けで包んだ郷土料理。山仕事や農作業の合間に食べるお弁当としてはじまった。名前の由来は諸説あるが、一般的には、その大きさから「目を張るように口をあける」、または「目を見張るほどおいしい」に由来すると言われている。

くじら料理

低脂肪でたんぱく質が豊富なくじら肉。今では貴重なものとなっているが、太地町(たいじちょう)では今でもくじら料理を楽しむことができる。太地町は日本の古式捕鯨発祥の地といわれており、「太地町立くじらの博物館」では、くじらとふれあうことができる。

茶がゆ

米をほうじ茶で炊いたもの。江戸時代に生み出され、今でも地元では「おかいさん」と呼ばれ、親しまれている。季節によってはさつまいも、栗、小豆、そら豆などを入れることもある。夏は、冷やして食べるのもおいしい。

和歌山ポンチ

和歌山県のご当地スイーツ。県産梅の甘露煮かシロップ漬け、その他県産の果物が食材として使用されており、県産梅と果物の使用についてメニューや商品に明示するなど、消費者等に県産食材の使用が分かるよう工夫がなされていることが特徴。

ごぼう巻

やわらかくゆでたごぼうを魚のすり身でつなぎ、すり身をつくるときにでた魚の皮で巻いて焼きあげ、秘伝のタレに漬け込んでつくる。一本ずつ手間と時間をかけ、職人の手によって丁寧に形づくられる。おつまみとして食べるほか、うどんにのせることもある。

やきもち

ほどよい甘さのつぶしあんをもちに詰め、両面をこんがり焼いた高野名物。その歴史は古く、弘仁7年の弘法大師高野山開創当時にまでさかのぼる。当時は塩味だったが、鎌倉時代には砂糖を使用し、技術も改善され、今日のようなやきもちとなった。

せちやき

溶き卵で焼きそばを固めた料理。小麦粉は使わないので、お好み焼きとは違う食感。食べている途中でも卵に火が通っていくため、半熟から固焼きに食感が変化していくのを楽しむことができる。

グリーンソフト

上質な抹茶をふんだんに使用したソフトクリーム。夏は麦茶が売れ、お茶の売り上げが伸びないことを悩んだことがきっかけで生み出された。老舗茶店が考案し、今では県内のスーパーやコンビニでも売られている県民食となっている。

高野山　那智の滝　三段壁　武蔵坊弁慶像

とふの粉の煮物

冬　郷土　副菜

献立例

ごはん　牛乳　さんまの開き
小松菜のあえ物　とふの粉の煮物

材料	分量（ｇ）	切り方	作り方
とふの粉	15		※下ごしらえ
はくさい	50	せん切り	・油揚げは油抜きをする。
だいこん	10	2cmせん切り	・かつお節と水でだし汁をとる。
にんじん	10	2cmせん切り	
葉ねぎ	5	小口切り	①鍋に、だいこん、にんじん、はくさい、
油揚げ	3	せん切り	油揚げを入れ、油で炒める。
油	0.7		②野菜の汁が出てきたら、とふの粉を入れる。
かつお節（だし用）	1		③だし汁及び調味料を入れて、焦げつかないよう
水	30～40		かきまぜながら、15分くらい炒める。
上白糖	3		④葉ねぎを加えてさっと混ぜる。
こいくちしょうゆ	5		
清酒	2		
みりん	2		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

とふの粉は、高野豆腐を小さく切った時にできる粉のことです。昔は高野豆腐を四角に型どりするときの切れ端を捨てるのはもったいないことから、粉にして料理に使われたと言われています。

＊栄養満点！とふの粉＊

☆「カルシウム」は、大豆製品の中で一番豊富！
☆からだをつくるもとになる「たんぱく質」がたっぷり！
☆コレステロールや中性脂肪を下げ、生活習慣病の予防につながる！

他県では、「粉豆腐」とも呼ばれているよ。

大豆　→　高野豆腐　→　とふの粉

鳥取県

食のみやこ鳥取県

鳥取県クイズ

Q. 鳥取県西部では、茶碗蒸しの中にある食べものを入れるのが定番です。
では、その食べものとは何でしょう？
①春雨　　②大豆　　③チーズ

A. ①春雨
一説によると、昔、卵がまだ高価であった時代に、卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかと言われています。

特徴のある農水産物		郷土料理・ご当地グルメ	
二十世紀梨	明治21年千葉県松戸市で当時13歳の少年によって偶然発見された「二十世紀梨」。鳥取県では明治37年、わずか10本の苗木からスタートし、昭和初期から急速に栽培面積が増えた。今では鳥取県を代表する果物である。	**どんどろけ飯**（めし）	油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みごはん。「どんどろけ」とは県東・中部の方言で、雷のことを指す。豆腐を炒めるときのパチパチという音が雷に似ていることから、この名前がついた。寒い時期に、農作業の節目や集落の集まりの機会につくられていた。
大山ブロッコリー（だいせん）	大山山麓の良質な黒ぼく土壌で栽培される、栄養豊富、鮮度が自慢の逸品。健康志向の高まりなどにより需要が伸び、栽培面積も増えている。葉と茎付きのブロッコリーを、日本で最初に販売したのは鳥取県であるといわれている。	**いただき**	油揚げの中にお米や野菜を詰めて炊き込んだ、県西部の郷土料理。特別な行事があった時などに家庭でつくられ、近所に振舞われた。米が貴重だった時代にはごちそうとされ、近所の方の「もらう」ではなく「頂く」という感謝の気持ちが、名前の由来といわれている。
日光しょうが	辛味や香りが強く、希少な生姜として知られている。鳥取市気高町で栽培され、栽培の歴史は400年以上を有している。収穫した生姜は、「生姜穴」で半年以上も貯蔵され、その間に熟成が進み、生姜のおいしさと効能をさらに引き出している。	**ハタハタ寿司**	賀露(かろ)地区では、ハタハタの水揚げが最も盛んな春に、祭りのごちそうとして、ハタハタ寿司を各家庭でつくって食べてきた。ごはんではなくおからを使用し、ハタハタのレアな食感とほどよい酸味が特徴である。家庭によって味が異なり、決まったレシピはない。
白ねぎ	県下全域で約10種類の品種を栽培していて、1年中おいしい白ねぎを食べられる。西日本の中でも大きな産地の一つで、白ねぎがモチーフの「ネギ太」と「ネギ子」(合わせて「ヨネギーズ」)という米子(よなご)市のイメージキャラクターもいる。	**かに料理**	ぎっしり詰まった身と上品な旨味が楽しめる松葉ガニ(雄のズワイガニ)は、鳥取を代表する冬の味覚。「焼きがに」、「かに鍋」、メスを使ったみそ汁の「かに汁」、「かにめし」、「かに寿司」など、いろいろな料理に使われ、親しまれている。
		ばばちゃん鍋	通称「ばばあ」と呼ばれる、「タナカゲンゲ」という深海魚を使った鍋料理。昔は漁師のみぞ知る珍味だったが、コラーゲンが豊富な食材ということで、人気が出た。やわらかくクセのない白身魚で、煮汁になじみやすく、煮崩れをおこしにくいので鍋料理に最適である。
		いぎす	鳥取県中部の郷土料理。いぎす草をとろ火で煮溶かし、容器に入れて固める。凝固材が無くても固まる、寒天やところてんと同じ原理。ごまを振りかけ、酢味噌やしょうが醤油をつけて食べる。磯の香りが口いっぱいに広がり、独特の食感がある。
		いわし団子汁	境港をはじめ、4～5月はいわし漁が盛んな鳥取県。新鮮ないわしの頭と内臓を取り除き、塩、卵、ごぼう、木の芽などを加え、よく混ぜてつくる。シンプルなすまし汁や、みそ汁でいただくことが多い。
		とうふちくわ	豆腐と魚のすり身を練り、蒸してつくる名産品。すり身よりも、豆腐の割合が多い。江戸時代、当時の藩主池田光仲公が、質素倹約のため「魚を食べずに豆腐を食べるように」と命じたことで生まれたという。手でちぎってわさび醤油などにつけて食べるのが地元流。

鳥取砂丘　　大山　　浦富海岸　　三徳山

どんどろけ飯

通年　郷土　主食

献立例

どんどろけ飯　牛乳　かれいの唐揚げ
ひじきの炒り煮　いもこん汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
精白米	70		※下ごしらえ ・精白米は洗米しておく。 ・油揚げは油抜きしておく。 ・木綿豆腐はくずして水気を切っておく。 ・ごぼうはあく抜きしておく。 ①鍋に油を熱し、木綿豆腐を炒め、ごぼう、にんじん、油揚げの順に炒め合わせ、最後に葉ねぎを加えてさらに炒める。 ②洗米した米をうすくちしょうゆで調味し、①を入れて炊き上げる。
水	95		
木綿豆腐	15		
ごぼう	5	ささがき	
にんじん	3	5mm短冊切り	
油揚げ	3	5mm短冊切り	
葉ねぎ	3	小口切り	
油	0.2		
うすくちしょうゆ	2		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

鳥取県では、12月8日に豆腐を食べると一年間のうそが帳消しになるという言い伝えがある。豆腐を炒めてつくる「どんどろけ飯」は鳥取県東・中部の郷土食で、冬至前後によく食べられる。「どんどろけ」とは雷のことで、その名前は、豆腐を炒めるときの「パチパチ」という音が雪起こしの雷の音に似ていることに由来する。江戸時代、鳥取には良い漁港がなく、魚は贅沢品だった。当時の藩主、池田光仲公は「魚の代わりに豆腐を食べるように」と質素倹約を推奨した。町には豆腐屋が多く並び、その豆腐をいろいろな料理にして食べる特有の文化が生まれた。

＊二十世紀梨ゼリー＊

鳥取県産二十世紀梨ストレート果汁を20%使用したゼリーです。
素材を活かしたシンプルな配合で、梨本来の風味を味わっていただけます。

～二十世紀梨について～
鳥取県果樹園経営者、北脇永治氏が、明治21年千葉県松戸市で当時13歳の少年（松戸覚之助氏）が偶然発見した「二十世紀梨」の苗木を明治37年に購入し、鳥取での栽培が始まった。
当初、鳥取県の梨の60%は「長十郎」であったが、肉質の良さと甘みと酸味がミックスした食感に人気が集まり、二十世紀梨が大半を占めるようになった。のちに、鳥取県のブランド梨となった。

島根県

ご縁の国　しまね

島根県クイズ

Q. 島根県ではワニを食べる習慣がある。〇か×か。

A. 島根県をはじめ、山陰や中国地方の山間地域ではサメのことを「ワニ」と呼び、食べる習慣があります。輸送技術が発達していなかった昔から、刺身で食べることができる貴重なものでした。刺身のほか、揚げ物にしてもおいしいです。

特徴のある農水産物

どじょう

どじょうすくい踊りの発祥地・安来(やすぎ)でも今や稀少食材のどじょう。最近では養殖に成功し、現在は市内約10店で料理を提供中。やすぎどじょうは独自のノウハウで短期育成し骨が柔らかく食べやすいのが特徴。さらにカルシウムはうなぎの8倍も含まれ栄養価が高い。(100ｇ当たり)

多伎いちじく（たき）

蓬莱柿（ほうらいし）という品種で、中国の蓬莱からきた柿に似て甘い果実の意で名が付いたとも言われる。日本海に面した水はけが良い土壌に、潮風、山おろしという多伎町の気候風土が栽培に適する。潮風で育つことによって、多くのミネラルや食物繊維を含んでいる。

焼きさば

雲南地方は、山間部にありながら、海の幸を使った焼きさばが名物。冷蔵方法がなかった時代に、さばを生のまま輸送できる限界地点の雲南地方で焼いて加工し、さらに奥の山間地域に届けたことにあるようだ。一本丸ごと串に刺して焼くのが特徴。

松葉ガニ

日本海の山陰沖で獲れる成長した雄のズワイガニのことを「松葉ガニ」と呼ぶ。旨味が凝縮された甘くて上品な味の松葉ガニは、全国に高級ブランドとして珍重される。漁場は島根県の隠岐諸島の近海が中心で、松葉ガニの旬は寒さが厳しくなり海が荒れる冬。

郷土料理・ご当地グルメ

出雲ぜんざい

出雲地方では旧暦の10月に全国から神々が集まり、このとき「神在祭（かみありさい）」と呼ばれる神事が執り行われる。そのお祭りの折に振る舞われたのが「神在（じんざい）餅」。その「じんざい」が、出雲弁で訛って「ずんざい」、さらには「ぜんざい」となって、京都に伝わったと言われている。

蒸し寿司

松江名物「蒸し寿司」は、海老やウナギなど具がたっぷりと並び、さわやかな酢飯の香りと湯気の立つ熱いお寿司である。もともとは冬場のメニュー。山陰の冬は寒く、温かいお寿司で喜んでもらおうと、考案したのがこの蒸し寿司である。

焼きめし

隠岐島に伝わる郷土料理。嵐などの荒天に左右される島での生活を生き抜くため、おにぎりにしっかり火を通すことで保存性を高めた「焼きめし」が作られるようになった。またその食べ方のアレンジとして焼きめし茶漬けが生まれた。焼きめし茶漬けはひと昔前までは、海や山仕事、学校の弁当として重宝された。

神在御膳（かみありごぜん）

旧暦10月は全国の八百万の神々が出雲の国に集まる月。他の土地では神様が留守になるので神無月というが、ここ出雲では神在月と呼ぶ。この神在月にちなんだもので出雲地方の食材を使う。

縁結び七福神鍋

まつえ食まつりというイベントで振る舞われ、800人前を巨大な鍋で作る。松葉がにやブリ、猛者エビなどをふんだんに使用する。市内の旅館、ホテル、料理屋が地元で獲れる冬の食材を分担して仕込み、持ち寄って完成させるコラボレート鍋は毎年好評。そして、各店の料理長達が集まって作る姿も圧巻。

しじみ汁

宍道湖七珍（しんじこしっちん）に数えられる島根を代表する味。宍道湖でとれるしじみは粒が大きいのが特徴。「宍道湖七珍」とは、昭和5年に松陽新聞（現・山陰中央新報）の記者が「宍道湖の十景七珍」という記事でしじみを含めた7つの魚介類を紹介したのが由来。

ぼてぼて茶

乾燥した茶の花を入れ、煮出した番茶を筒茶碗に注ぎ、茶筅で泡立てるときの音から「ぼてぼて茶」の名がついたとされる。お茶の中に、おこわ、煮豆、きざんだ高野豆腐や漬物などの具を入れれば出来上がり。箸を使わず、茶碗の底をたたいて具をお茶と共に流し込む。

出雲そば

冷たい「割子そば」と温かい「釜揚げそば」がある。江戸時代、重箱のことを割子と呼び、屋外でそばを食べるために割子にそばを入れていた。また通常そばは茹でた後水洗いするが、屋台ではそれが難しく、茹で上がったそばをそのままそば湯と共に器に盛って出雲大社参拝客に提供していたのが、釜揚げそばの由来。

松江城　加田の湯　石見銀山　観音岩

のやきのおろし和え

通年 郷土

副菜

献立例
ごはん　牛乳　あじの香味フライ
のやきのおろし和え　わかめの味噌汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
のやき	18	5mm	①大根はすりおろした後、汁をきる。
だいこん	38	おろす	②のやきは縦半分にし、5mm幅に切って蒸して冷ましておく。
きゅうり	20	3mm小口切り	③調味料を合わせ、だいこんおろし、きゅうり、のやきを混ぜ合わせる。
食塩	0.04		
米酢	4.5		
三温糖	2.5		
食塩	0.34		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

のやきとは、トビウオ（あご）の新鮮なすり身に、出雲地方に伝わる「地伝酒」を加えた調味料を練りこみ、金ぐしに筒状に塗りつけ、炭火で香ばしく焼き上げたものです。

＊あじの香味フライ＊

【商品開発エピソード・商品のこだわり】

○島根県の山陰沖で獲れた新鮮な脂の乗ったマアジを使用し、
カレー粉等で下味を付けた子供たちの大好きな魚フライです。

【規格】５０ｇ・６０ｇ　　【アレルゲン】小麦・大豆・ゴマ

神葉（じんば）寿司

冬 郷土

主食

献立例
神葉寿司　牛乳
さばの塩焼き　おひたし　すまし汁

材料	分量	切り方	作り方
精白米	70		①米重量の1.1倍の水で、昆布を入れて炊く。
米粒麦	5		②Aの調味料で合わせ酢を作る。
昆布	0.5		③切り干し大根、にんじん、たけのこ、しいたけを調味料、だし汁で煮る。
穀物酢	10		④神葉、さやえんどうを加え、ひと煮立ちさせる。
上白糖 A	5		⑤炊きあがったごはんに、合わせ酢と④を混ぜる。
食塩	0.5		
神葉(乾)	1	3cm	
切干しだいこん	1.3	1cm	
にんじん	4	短いせん切り	
たけのこ	4	短いせん切り	
さやえんどう	5	斜め細切り	
干ししいたけ	0.5	短いせん切り	
うすくちしょうゆ	2		
みりん	1.5		
上白糖	0.8		
だし汁	2		

ひとくちメモ

神葉はホンダワラ、タワラモクなどと呼ばれる海藻で、隠岐（知夫）の周りの海でとれます。大寒の頃に刈り取り、天日で乾燥させたり、塩漬け等で保存しておき、1年中漬物や和え物、寿司ごはんなどに使います。この神葉は、昔、皇后様がすっかり食べ物がなくなった時に食べたら元気になったことから、神の葉と書いて神葉と呼ぶようになったそうです。

岡山県

晴れの国　おかやま

岡山県クイズ

Q. 桃太郎伝説が伝わる岡山県。桃太郎が鬼を退治する際に従えた、犬、猿、きじに与えたとされる食べものは何でしょう。

A. きびだんご
きびだんごは穀類の「黍（きび）」が原料です。岡山県は古くは「吉備（きび）」と呼ばれ、原料の黍はその地名に由来するといわれています。

特徴のある農水産物

下津井（しもつい）の干しダコ

下津井沖で水揚げされるタコが「下津井タコ」として全国的に有名。一年のうちおいしくないのは3日しかないと言われるほど、年中おいしく、特に秋から冬のタコは寒ダコと呼ばれ、一年の中で最も身が締まり、旨味が凝縮されている。タコを選ぶ時は、足が短く太いものを選ぶのが良い。

白桃

岡山の白桃は芳醇な香りと繊細で上質な甘みがある。上品な白桃に仕上げるために、1玉ずつ袋かけを行い、収穫するまでそのまま栽培される。この白さが他県との違い、岡山県のこだわり。真っ白に仕上げることで、上品な甘さと香り、とろけるような柔らかさを生み出す。

ぶどう

雨が少なく温暖な気候に恵まれる岡山では、様々な品種のぶどうが作られている。緑色の軸が新鮮なぶどうの証。房の上部、外側についている実ほど、また木の根元から遠い枝先に実る房ほど甘みが強い。皮と果肉の間に栄養と旨味が詰まっている。
（写真は桃太郎ぶどう）

哲西栗（てっせいぐり）

生産量が極めて少なく「幻の栗」とも呼ばれる。大粒で渋皮がむけやすく甘みが強い。羽場鶴三が中国栗品種の傍土360号の栽培に成功したことから始まった。現在は全国で唯一、哲西地区のみで栽培されている。

郷土料理・ご当地グルメ

新庄ひめっ子雑煮（牛餅丼風）

新庄村で生産された品質認定米（上等米）のひめのもちを使用したご当地グルメであり、醤油ベースのお雑煮である。きめの細かさ、コシの強さ、甘みの三拍子そろったもちである。店によって、ハマグリや海苔など、様々なトッピングで食べられる。

どどめせ

瀬戸内市に伝わる郷土料理で、炊き込みごはんに酢を混ぜた炊き込みずし。起源は鎌倉時代までさかのぼる。高瀬舟の船頭の炊き込みご飯に、偶然どぶろくがかかってしまったが、それを食べた船頭たちはおいしいと喜んで食べた。その「どぶろくめし」が訛って「どどめせ」となった。

しのうどん

円通寺で修行僧が音を立てて食べても良かったうどんと言われ、倉敷市玉島にある円通寺ゆかりのものであるという一説がある。一筋一椀と言われ、お椀の中に一本のうどんが、円を描くように盛り付けされており、心まーるく、まーるくと唱えながら感謝の心でうどんを頂いていた。

たこめし

倉敷名物たこめしは、たこをぶつ切りにし、炊き込みご飯にしたもの。漁師が獲ったたこを船の上で食べていたのが発祥と言われている。現在では倉敷市児島を中心に飲食店、地元のイベント等、また家庭でも作られ、親しまれている。

おかやまデミカツ丼

岡山市の中心部で昭和の初め頃から食べられているデミカツ丼。ドミカツ丼とも言われる。デミはデミグラスソースのことで、カツをデミグラスソースにくぐらせたり、上からかけたりした味付けが特徴。カツの下にはキャベツがのることが多いが、お店によって異なる。

ひるぜん焼きそば

昭和30年代、蒜山高原では各家庭で調合したタレで焼きそばなどを食べることがブームだった。そんなとき「ますや食堂」のおばちゃんが、にんにく、玉ねぎ、りんご等の様々な材料や調味料を調合した味噌ダレに、鶏肉とキャベツを使ったこだわりの焼きそばが評判となり、以来、ひるぜんの焼きそばとして愛されている。

えびめし

ご飯に海老などの具を入れソース味に炒めた料理。濃いソース色の見た目からは想像できないあっさり味。そばめしからソースの風味が薄まった感じで、どちらかというとピラフに近い。プリプリの海老と錦糸玉子がアクセントになっている。

笠岡ラーメン

鶏ガラだしの醤油スープに、豚ではなく煮鶏のチャーシュー、そして斜めに切ったねぎがたっぷりのった「笠岡ラーメン」は、笠岡ならではの味。平成21年「ラーメンのまち笠岡全国展開プロジェクト」が旗揚げされ、市内のラーメン各店が集まるイベントを毎年開催している。

JR岡山駅前の桃太郎像　　岡山城（烏城）　　後楽園　　倉敷美観地区

岡山 ばらずし

春 郷土 主食

献立例

岡山ばらずし　牛乳　さわらの塩焼き
黄にらの赤だし　いちご

材料	分量（g）	切り方
精白米	70	
水	95	
上白糖	6	
米酢	10	
食塩	0.9	
えび	20	
食塩	0.05	
上白糖	2.5	
穀物酢	4	
あなご	15	3cm
上白糖	1.5	
清酒	1	
こいくちしょうゆ	1.5	
にんじん	5	いちょう切り
食塩	0.05	
干ししいたけ	1	せん切り
上白糖	0.5	
こいくちしょうゆ	1	
れんこん	8	2mm輪切り
上白糖	1.5	
穀物酢	2	
卵	20	
上白糖	0.5	
食塩	0.1	
さやえんどう	5	2mmななめせん切り
食塩	0.01	

作り方

①酢飯を作り、冷ましておく。
②あなごは調味料でつけ焼きする。
③えびは塩ゆでし甘酢に漬けておく。
④にんじん、さやえんどうを各々塩ゆでする。
⑤しいたけを調味料で煮て、冷ましておく。
⑥れんこんは調味料でさっと煮る。
⑦卵は薄焼きにし、錦糸玉子にする。
⑧ご飯にあなご、にんじん、しいたけを混ぜ、えび、れんこん、錦糸玉子、さやえんどうを上に飾る。

ひとくちメモ

江戸時代、備前岡山のお殿様だった池田光政は、質素倹約を熱心にすすめ、「食事は一汁一菜とする」という倹約令を出した。それなら、すしの上においしいものをたくさんのせればよいと町の人々は魚や野菜をすし飯に乗せ、これに汁を添えて、見た目は一汁一菜とした。こうした豪勢な一菜が岡山の味となり、「ばらずし」あるいは「ちらしずし」として受け継がれている。

※小学校中学年向け分量

ままかり 南蛮漬け

春 郷土 副菜

献立例

たこめし　牛乳　ままかり南蛮漬け
れんこんのきんぴら　すまし汁
マスカット

材料	分量（g）	切り方
ままかり(さっぱ)	2尾(24)	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
かたくり粉	5	
揚げ油	4	
たまねぎ	9	薄スライス
葉ねぎ	2	小口切り
しょうが	1	せん切り
上白糖	1	
こいくちしょうゆ	3	
レモン果汁	2.5	
穀物酢	1	

作り方

①ままかりに塩こしょうで下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
②上白糖、しょうゆをひと煮立ちさせ、レモン汁と酢、たまねぎ、葉ねぎ、しょうがを加えてタレを作る。
③①のままかりを②のタレに漬け込む。

ひとくちメモ

ままかりはあまりのおいしさからご飯が足りなくなり、まま（ご飯）を隣の家から借りてこなくてはならないほどだということから名付けられたと言われている。

※小学校中学年向け分量

＊岡山白桃ゼリー（40g）＊

【商品開発エピソード・商品のこだわり】

○岡山県産の白桃を搾ったジュース（果汁）を50%含んでいます。

広島県

瀬戸内ひろしま、宝しま

広島県クイズ

Q. 広島県で有名なまんじゅうといえば、次のうちどれでしょう？
①いちょうまんじゅう　②もみじまんじゅう　③どんぐりまんじゅう

A. ②もみじまんじゅう
日本三景の一つ、厳島（安芸の宮島）の名物で、もみじの葉をかたどった型にカステラ生地とあんこ入れて焼いたまんじゅうです。

特徴のある農水産物

レモン
明治時代にレモン栽培が始まった広島県は、収穫量が全国1位。防腐剤を使用していないため、皮まで食べることができる。黄色のレモンのほかに、熟する前の緑色のレモンもさわやかな香りで人気がある。

くわい
芽が出ている形から縁起のよい食べ物として、おせち料理に欠かせないものとなっており、特に福山市が生産量全国一を誇っている。昭和初期に栽培が始まり、瀬戸内海の温暖な気候と豊かな水に育まれ、鮮やかな青藍色で肉質のしまったくわいが作られている。

広島菜
京都本願寺で求めた種子を広島で栽培されたのが始まりといわれ、広島市安佐南区川内地区で多く栽培されている。広島のデルタ地帯の土壌と農家の努力で品種改良され作り出された。1株が2～3kgと重く、葉も茎も鮮やかな緑色で幅広い葉柄と鮮やかな葉脈が特徴。広島菜の漬物は日本三大漬菜の一つ。

牡蠣（かき）
広島湾で、牡蠣の養殖が始まったのは1532～1554年と伝えられている。一年を通し海が穏やかであり、6本もの河川が流れ込み、餌となる植物プランクトンが増殖し、発育しやすい環境。海の香りの精、海のミルクと呼ばれる広島の牡蠣は生産量日本一。

郷土料理・ご当地グルメ

お好み焼き
小麦粉で作った生地を鉄板に丸くのばし、キャベツ、もやし、豚肉などの具を順にのせて焼いたもの。中華麺や卵などものせて焼く。独特のうま味とコクを持つ甘口のソースが、お好み焼きの味を更においしくしている。戦前、「一銭洋食」の名で親しまれたものに工夫が加えられて現在の形になった。

呉の肉じゃが
呉の肉じゃがは、当時の「海軍厨業管理教科書」の「甘煮」のレシピに基づき、メークインを使用し、にんじん、グリンピースが入っていないのが特徴。かつて東郷元帥に「ビーフシチュー」を作るように言われたが、食べたこともない「ビーフシチュー」を作るために日本にある調味料で作ったことが始まりといわれている。

尾道ラーメン
コクのあるさっぱりとした醤油味のスープと、歯応えのある平打ち麺が特徴。スープは瀬戸内海の潮流で育った魚介類からとっただしと、豚の背脂をたっぷり入れるのが特徴。具材は、ねぎ、チャーシュー、メンマといったものが多い。

美酒鍋（びしゅ）
鶏肉や豚肉、野菜類の具材を、日本酒と塩、こしょうだけで味付けをした鍋料理で、“酒都”西条（東広島市）の名物料理。元は蔵人達の賄い料理として食べられており、きき酒に支障がないようにあっさりとした味付けになっている。素材のうまみが引き出されて、アルコール分は抜け、子どもやお酒が苦手な人でも食べられる。

あなご飯(丼)
宮島近海の良質なあなごの頭と中骨で出汁を取り、その出汁と醤油で炊いたご飯の上に蒲焼きにしたあなごを「うな丼」のように敷き詰めたもの。ご飯をあなごに混ぜ込んだものもある。瀬戸内あなごの旬は1月中旬と夏。瀬戸内海の漁師料理「あなごどんぶり」が発祥。明治時代にこれを工夫し駅弁として売り出して広まった。

水軍鍋
室町時代から戦国時代にかけて因島を拠点に活躍した海賊村上水軍が、出陣前に必勝祈願で食べたとされている。「八方の敵を喰う」という意味でタコは必ず入れたと伝えられる。タイやエビなどの魚介類のほか、人参、ごぼう、里芋など一緒に煮込み、鍋に麦飯を入れて雑炊で締めくくるのが水軍流。

うずみ
汁に具やご飯を「埋（うず）める」という言葉から「うずみ」と呼ばれる。具は、小エビや白身魚、豆腐、ねぎ、里芋、人参、ごぼうなど。1619年、福山藩初代藩主が倹約政治により、贅沢品とされた鶏肉やエビなどの具をごはんで隠し、食べていたことが始まりといわれている。

原爆ドーム　厳島神社　しまなみ海道　多々羅大橋　広島城

小いわしの天ぷら

夏 郷土 主

献立例
ごはん　牛乳　小いわしの天ぷら
ごまあえ　豚汁　くだもの

材料	分量（g）	切り方	作り方
小いわし	40		①小いわしは、頭と内臓をとってよく洗っておく。
しょうが	少々		②しょうがはすりおろしておく。
小麦粉	4		③天ぷらの衣をつくる。
食塩	少々		④小いわしに衣をつけて油で揚げる。
水	適量		
揚げ油	適量		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

小いわしは、毎年6月10日に漁の解禁となります。夏の味覚として9月までの旬の時期に、いろいろな小いわし料理が食卓にのぼります。小いわしの刺身は「七度洗えば鯛の味」と言われ、よく洗うことでおいしくなります。

賀日（がじつ）和え

冬 郷土 副菜

献立例
こんぶごはん　牛乳　白玉雑煮
賀日和え　いちご

材料	分量（g）	切り方	作り方
焼きあなご	40	細切り	①焼きあなごは細く切る。
清酒	2.5		②皿に焼きあなごを入れ、酒をふりラップをして、電子レンジで加熱する。
ほうれんそう	50	3㎝幅に切る	③ほうれんそうをゆで、水気をしぼり、3㎝くらいの長さに切る。
上白糖	1.5		④調味料を混ぜあわせ、②、③、ごまをあえる。
こいくちしょうゆ	1.5		
穀物酢	1.25		
白いりごま	1		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

賀日和えは、瀬戸内海沿岸部の郷土料理です。「賀節（がせつ）和え」がなまって「賀日（がじつ）和え」とよばれるようになりました。お正月などのお祝いに、お客様へのおもてなし料理としてつくられています。

山口県

おいでませ山口へ

山口県クイズ

Q. 山口県には黄色いガードレールが目立ちます。この黄色は山口県のある特産品の色ですが、それは何でしょう？

A. 夏みかん
昭和３８年、国民体育大会（国体）が開かれた時、県外から来られたお客をおもてなしするため、特産の夏みかんの色にしたそうです。

特徴のある農水産物

はなっこりー

「ブロッコリー」を父親、中国から伝わった「サイシン」を母親として品種開発し、平成11年に品種登録された山口県のオリジナル野菜。花も花茎も葉も食べられ、柔らかく甘味があり、歯切れがよい野菜で、栄養面ではほうれんそう並みのビタミンCを含み、食物繊維も多い。

岩国れんこん

色が白く肉厚で、独特のもっちりとした粘りとシャキシャキ感がやみつきです。他の地域と比べると柔らかい。江戸時代より栽培されており、当時の岩国藩主「吉川家」の家紋に形が似ていたことから、殿様に大変喜ばれたとされている。

瀬つきあじ

特徴は、一般の回遊性のあじと異なり、天然礁（瀬）に棲みつき、プランクトンやシラスなど豊富で良質な餌を食べて成長するため、脂がのってふっくらし、体色はやや黄色みを帯びる。県の日本海側には多くの瀬があるため、好漁場。新鮮な瀬つきあじはお刺身が一番。

アンコウ

見た目はコワモテ、中身はふんわり。コラーゲン、ビタミンE、D、Aなど、肌をきれいにし、老化を防ぐ栄養成分を潤沢に含む「美容と健康」にとても良い魚。7つ道具（肝、胃袋、皮、エラ、ヒレ、卵巣、身）でつくるアンコウ鍋はおすすめ。下関漁港が水揚げ日本一を誇る。

郷土料理・ご当地グルメ

ふぐ料理（ふく料理）

下関を代表する味覚「ふぐ」は、地元では3000年以上も前から食べられてきたと言われる。「福」に転じるところから、下関では特に「ふく」と呼ばれている。刺身、ちり、雑炊、から揚げなどで食べるが、おすすめは刺身。器の模様がすけて見えるほどうす切りにし、わけぎやもみじおろし、だいだい酢で食べる。

うに飯

下関の「うに」が美味しいのは、地形と水の関係だと言われている。舌ざわりが滑らかで磯の香りがぷーんと漂う生うに。ご飯の炊き上がる頃合いに生うにと少量の塩を入れて炊き上げた「うに飯」のおいしさは別格で、本場ならではの贅沢な味わい。

瓦そば

西南の役の時、鍋の代わりに瓦を使って肉や野菜を調理したという、薩摩の野戦料理にヒントを得て生まれた下関市川棚温泉の名物料理。よく熱した石州（せきしゅう）瓦の上に、茶そば、牛肉、錦糸玉子、のり、小ねぎなどを盛り合わせタレにつけて味わう。今はフライパンやホットプレートで調理が主流。

おばいけ

おばいけは「尾羽毛」とも書き、鯨の身と尾の間の部位肉のこと。今では、多くは皮下脂肪をそぎ切りしたもののことを指す。刺身として、そのまま酢味噌などをつけて食べることが多い。ヨシノヨ（節分）に大きいものを食べると、大きく年をとることができる、つまり元気に1年を過ごすことができると言われている。

岩国寿司

別名「殿様寿司」とも言われ、岩国藩主・吉川広家（きっかわひろいえ）の命令により、戦争中の保存食として考えられた押し寿司。見た目はちらし寿司風。一度に4～5升をつけ込む豪快さと、名産のれんこんと、サワラ、アジなどの生魚の身をほぐして混ぜ込んだ酢飯を使うのが特徴。

けんちょう

けんちょうとは、薄切りの大根と適度な大きさに崩した豆腐を油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けして汁気がなくなるまで煮た冬の郷土料理。「けんちょう煮」「けんちょう炊き」とも呼ばれる。汁気の多いまま仕上げて「けんちょう汁」として食べる地域もある。

ちしゃなます

生のかぎちしゃを適当にちぎり、酢みそとあえた簡単な料理。栄養価も高く、最も広く親しまれ、「ちしゃもみ」ともいう。かぎちしゃは別名乳草と呼ばれ、山口県では明治時代には広く一般に栽培販売されている葉物野菜で、サニーレタスのような形状でやや苦みがある。

外郎（ういろう）

山口県を代表する銘菓。米粉の代わりにわらび粉やくず粉など地下茎のでんぷんを使用するのが特徴。小豆あんなどと混ぜて蒸し上げるため、口当たりはぷるんとして、後口もさっぱりで人気がある。歴史は古く、起源は、室町時代までさかのぼると言われている。

錦帯橋　秋吉台　角島大　岩国城

チキンチキンごぼう

通年 人気 主

献立例
ごはん　牛乳　チキンチキンごぼう
小松菜ともやしのごま炒め　けんちん汁
みかん

材料	分量（g）	切り方	作り方
鶏もも肉	40	1.5㎝角切り	①鶏肉にこしょうをふる。
こしょう	少々		②鶏肉とごぼうにかたくり粉をまぶす。
ごぼう	30	ななめ薄切り	③えだまめはゆでる。
むきえだまめ	10		④②を170℃～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
かたくり粉	3		⑤調味料を鍋に入れ煮立たせ、その中に④と③を入れてからめる。
揚げ油	適量		※ごぼうは焦げやすいので注意して揚げる。
上白糖	1.8		
こいくちしょうゆ	2.5		
料理酒	2.5		
みりん	3		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

「チキンチキンごぼう」は、「山口県の学校給食人気メニュー」とインターネットでも紹介されている料理です。山口市内の学校栄養士が考えたメニューで、今では全県の学校給食に登場しています。

つしま

夏 郷土 副菜

献立例
ごはん　牛乳　瀬戸内産小いわし天ぷら

材料	分量（g）	切り方	作り方
豆腐	50		①豆腐はゆでて、ザルにあげて水気を切る。
にんじん	5	せん切り	②鍋に油を熱し、豆腐以外の材料を炒め、しょうが汁と酢以外の調味料をあわせて入れる。
ごぼう	8	せん切り	③豆腐をくずしながら入れてさらに炒め、味をととのえたら、ごまと酢を加えて仕上げる。
こんにゃく	10	下ゆでしてせん切り	
干ししいたけ	0.5	戻してせん切り	
しょうが汁	0.3		
白いりごま	1		
サラダ油	0.5		
上白糖	1		
食塩	0.1		
だしの素	0.1		
みりん	1		
こいくちしょうゆ	1.5		
穀物酢	2		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

つしまは、山口県周南市櫛ケ浜地域の郷土料理です。昔から法事などの来客料理として食べられていました。本来は、きゅうりも入った酢のものですが、給食では、ゆでて火を通した豆腐や炒めた野菜を酢で味付けして

＊山口県産アジ団子＊

特徴：山口県産のあじを使用し、シンプルな味付けに仕上げた、
１ヶ約６g～７gの団子です。
※原材料確保の関係で、一時期間商品を休売する場合があります。

規格：１Kg

徳島県

すっぴん徳島

徳島県クイズ

Q. さつまいもの『なると金時』は、徳島県で栽培されている。〇か×か。

A. 〇
徳島県北部、鳴門海峡に近く砂地のある地域で栽培されていて、栗のようにホクホクした食感と甘味が強いのが特徴です。

特徴のある農水産物

なると 鳴門わかめ

鳴門の渦潮を生み出す激しい激流で育った鳴門わかめは、シコシコとした歯ごたえと風味の良さが特徴。鳴門わかめが養殖されている養殖ロープを全部つなげると、1,048km。四国を一周してしまうくらいの長さになる。

生しいたけ

徳島県の地域ブランド。主に、小松島市・徳島市・名西郡神山町・勝浦郡上勝町でつくられている。1989年頃から全国に先立ち原木を使わない菌床栽培を取り入れ、年間を通じて生しいたけの収穫ができるようになった。生産量は全国1位。肉厚で香りが高い。

すだち

徳島県内の徳島市、神山町、佐那河内村、阿南市などは主な生産地で、全国シェアは、ほぼ100%。すだちの花は、徳島県の花にも指定されており、例年5月頃に可憐で愛らしい白い小花を咲かせる。レモンを上回る豊富なビタミンCを含む。

きとう 木頭ゆず

徳島県那賀郡那賀町で栽培される「木頭ゆず」は全国的に有名。昭和30年以降、カラタチ木への接木などによって栽培し、年々出荷量を増やしている。ゆずの出荷量全国2位の徳島県産ゆずの中でも、高い評価を受けている。

郷土料理・ご当地グルメ

でこまわし

人形浄瑠璃の「でこ(人形)」に似ていることから名付けられた。ごうしも（卵サイズの祖谷地方のじゃがいも）、祖谷豆腐（普通の豆腐2丁分の大きさがある、かための豆腐）、丸こんにゃくなどを串にさして焼く郷土料理。甘いみそだれがかかっている。

ぼうぜの姿寿司

徳島では、イボダイを「ぼうぜ」と呼ぶ。夏の終わりがぼうぜの旬で、秋祭りの時期になると家庭で作られてきた白身魚の押し寿司。背開きにしたぼうぜに、徳島県産のすだちなどの酢を使った寿司飯を詰める。

そば米雑炊

そば米とは、そば粒をゆでて乾燥し、表皮を剥いだものの事。これを雑炊にして食べる料理。山々に囲まれ米作りが難しかった祖谷地方で、そばの白い実を米に見立てて食べたのがはじまり。源平合戦に破れた平家の落人たちが隠れ住み、都を偲んで作った料理との言い伝えもある。

ハモ料理

徳島県は、全国有数のハモの産地。紀伊水道で育ったハモは、さっぱりとしていながら深い旨味があり、定番の湯びきのほか、蒲焼きや天ぷらにしても美味しい。京都や大阪など、徳島県外にも多く出荷されている。

はんだ 半田そうめん

冬の訪れを告げるそうめんの庭干し風景は、つるぎ町半田の風物詩。吉野川の良質な水で作られ、剣山から吹き下ろす寒風がコシの強い麺を育む。もちもちした食感で伸びにくく、温かいにゅうめんにしても美味しい。

いや 祖谷そば

祖谷地方で収穫されたそば粉で作られた手打ちそば。つなぎはほとんど使わず、通常のそばに比べて麺が太く短いのが特徴。祖谷地方は昼と夜の寒暖の差が激しく、そばの栽培に適しており、良質なそばが穫れることで有名。

まめてんたまや 豆天玉焼き

甘く煮込んだ「金時豆」と、小エビの「天ぷら」を『お好み焼き』に入れた、徳島のソウルフード。金時豆を入れることに関しては諸説あるが、徳島県の沿岸地域では、塩田が盛んだったため、普段とは違った甘味を望んだ甘党の人が多くいたからとも言われている。

あわおどり 阿波尾鶏

古くから飼育されてきた赤笹系の軍鶏がルーツ。コクのある旨味ともちもちとした食感が特徴。広い鶏舎の中で、自由に動きまわれるようにすることで、歯ごたえのある肉になる。焼きとりやから揚げ、しゃぶしゃぶなどにして食べられる。名前は、有名な夏祭りである「阿波おどり」から付けられた。

鳴門の渦潮　阿波おどり　祖谷のかずら橋　剣山

そば米汁

通年 郷土 汁物

献立例

ごはん　牛乳　さけの塩焼き
小松菜としめじのごまあえ　そば米汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
そば米	10		※下ごしらえ
鶏肉	10	小さめに切る	・そば米をよく洗い、柔らかくなるまでゆでる。
にんじん	6.6	短冊切り	・干ししいたけは戻しておく。
だいこん	10	短冊切り	
干ししいたけ	0.8	せん切り	①煮干しでだしをとる。
葉ねぎ（青ねぎ）	2.6	小口切り	②鶏肉は小さめに切る。にんじん、だいこんは短冊切り。干ししいたけはせん切り。ねぎは小口切りにする。
だし汁	140		③鶏肉、にんじん、だいこん、干ししいたけをだし汁に加えて煮る。
煮干し（だし用）	3.3		④にんじん、だいこんが柔らかくなったら、そば米と調味料を加える。
うすくちしょうゆ	6		⑤最後にねぎを加え仕上げる。
清酒	2.5		
食塩	少々		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

「そば米汁」は、徳島県西部の祖谷（いや）地方の郷土料理です。お米をつくることができなかった祖谷地方では昔からそばがつくられていて、そのそばの実をお米に見立てて雑炊や汁の具にして食べていました。そばの実を粉にしないで食べるのは、全国でもめずらしいそうです。現在では、「そば米汁」は徳島県全体で食べられるようになりました。そば米独特のプチプチした食感を楽しんでください。

おでんぶ

冬 郷土 副菜

献立例

ごはん　牛乳　さんまの揚げ照煮
おでんぶ　さわにわん

材料	分量（g）	切り方	作り方
凍り豆腐	5	小口切り	※下ごしらえ
板こんにゃく	25	1㎝角切り	・金時豆は、水に一晩つけた後ゆでる。
れんこん	20	1㎝角切り	・凍り豆腐は、ぬるま湯でもどし水気をしぼる。
にんじん	25	1㎝角切り	・こんぶと煮干しでだし汁をとる。こんぶは、だし汁をとった後、切って具として使う。
だいこん	25	1㎝角切り	
金時豆	10		
梅干し	5	小さめ	①凍り豆腐、板こんにゃく、れんこん、にんじん、だいこん、こんぶをだし汁で煮る。
水	50		②金時豆を入れ砂糖を足しながら煮つめ、2分後にうすくちしょうゆも加えしばらく煮る。
こんぶ	1	1㎝角切り	③梅干しを加えコトコトと煮る。
煮干し（だし用）	2		
上白糖	10		
うすくちしょうゆ	8		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

おでんぶは、正月のおせちや新築の棟上げ式などのお祝いの膳で供されてきた郷土料理です。地域によって、「おれんぶ」とも呼ばれます。豆と一緒にいろいろな根菜類を甘辛く煮た料理で、入れる具材も家庭によって異なります。金時豆ではなく、黒豆を使う家庭もあります。

レシピ・画像協力：全国学校栄養士協議会

香川県

恋するうどん県

香川県クイズ

Q．ハマチ養殖発祥の地でもある香川県では、オリーブの葉をあたえて育てたオリーブハマチがある。〇か×か。

A．〇
オリーブハマチは、小豆島特産のオリーブの葉の粉末を添加したえさを20日以上あたえて養殖したハマチのことです。

特徴のある農水産物

オリーブ
県花、県木に指定されているオリーブ。瀬戸内海に浮かぶオリーブ栽培発祥の島「小豆島」で栽培されている。温暖な気候と豊かな風土は、オリーブ栽培に適している。国産オリーブの収穫量は全国1位。

伊吹いりこ
カタクチイワシをゆでて干したものが「いりこ」。香川県西部の燧灘（ひうちだな）は、いりこの名産地。伊吹島では、とれてから30分以内に島内で加工するため、味が良いと評判。さぬきうどんのダシにも使われている。

和三盆糖
江戸時代、8代将軍徳川吉宗が糖業を奨励する中から生まれた。くせのない、結晶のやわらかい、あたたかい甘みの、それまでの砂糖にはなかった独特のうまみをもつ和三盆糖。和三盆糖で作る干菓子は、人気がある。

万葉・百華
高菜の一種である。11月から4月が旬で、香川県全域で栽培されている。県の東部では「万葉」、西部では「百華」とよばれる。冬でも次々に葉がでて、たくさんとれることから、その名が付いたとされる。寒くなるほど柔らかくなり、甘味が増す。

郷土料理・ご当地グルメ

讃岐うどん
降水量が少なく、日照時間の長い香川県では、小麦がよく育ち、沿岸部の製塩業による塩、出し汁に欠かせない「いりこ」が身近であった為、うどんづくりに適していた。コシの強さが最大の特徴。人口1万人当たりのうどん店の数は、全国1位。

鯛めし
獲れたての活きのよい鯛を丸ごと炊きこむ、瀬戸内沿岸の漁師の間で伝えられてきた料理。かつては、船で荷物を運搬して帰る男たちへの労いのごちそうだった。大釜を囲み、小皿に分けて食べるのが慣わし。

あん餅雑煮
香川県のお正月に食べられる定番の家庭料理。白味噌仕立ての雑煮に、あんが入った丸餅、家族仲良く円満の願いを込めて、輪切りの野菜を入れる。甘味のものが少なかった時代に、正月に振る舞われるあん餅雑煮は、貴重であった。

まんばのけんちゃん
ゆでてあくを抜き、短冊切りにした「まんば」を、油揚げやつぶした豆腐とともに炒め、煮干しだしで煮た料理。豆腐を野菜とともに油で炒め、しょうゆなどで味をつけて煮こむ料理「けんちん」が変化して、「けんちゃん」とよばれるようになったとされる。

骨付鳥
骨付鳥は、噛めば噛むほど楽しめる深い味わいの「おや」とふっくら柔らかい「ひな（わか）」の2種類。骨付きもも肉を塩や胡椒、にんにくの効いたスパイスで味付けし、オーブンなどでじっくり焼き上げるので、皮はパリッと身はジューシーに仕上がる。もともとは丸亀市発祥のソウルフード。

たこ判
今川焼きの型にたこ焼きの材料を焼いたオリジナルグルメ。「もっと大きなたこ焼きが食べたい」という子どもたちの気持ちに応えて誕生。キャベツ、たこなどの具材を惜しげもなく入れ、じっくりかけて焼きあげたら、たっぷりのソースとマヨネーズでいただく。

しょうゆ豆
黒豆のような大きさ、色をしているが、そら豆を甘辛い醤油ダレに漬け込んだ郷土料理。ほうろく（素焼きの土鍋）で香ばしく煎ったそら豆を砂糖、醤油、みりん、唐辛子を合わせた甘辛い調味ダレに一晩漬け込んで作る。

寒霞渓　栗林公園　金刀比羅宮　エンジェルロード（天使の散歩道）

しっぽくうどん

冬 郷土 主

献立例
しっぽくうどん　牛乳　たこの煮付け
食べて菜の磯香和え　ぽんかん

材料	分量（g）	切り方	作り方
ゆでうどん	280		①煮干しでおいしいだしをとる。
鶏むね肉（皮なし）	12	2×1㎝カット	②さといもは、さっと下ゆでしておく。
鶏もも肉（皮なし）	8	2×1㎝カット	③だし汁を沸かし、鶏肉を入れてアクをとる。
清酒	1		④油揚げ、だいこん、金時にんじん、ごぼう、
油揚げ	5	短冊切り	さといもを入れて煮る。
だいこん	30	短冊切り	⑤具が煮えたら、調味料を入れ味をととのえる。
さといも	20	1.5㎝カット	⑥中ねぎを入れて仕上げる。
金時にんじん	10	短冊切り	
洗いごぼう	7	ささがき	※さといもが煮くずれないように注意。
中ねぎ（こねぎ）	5	小口切り	
うすくちしょうゆ	5		
清酒	1		
みりん	1		
食塩	0.4		
煮干し（だし用）	5		
水	150		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

しっぽくうどんは、吹く風が冷たくなり始める秋口から冬にかけてのうどんの食べ方で、讃岐の冬の代表的な郷土料理です。数種類の季節の野菜を汁とともに煮込む方法で、ゆでたうどんの上から具とだし汁をかけたものです。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあります。

まんばのけんちゃん

冬 郷土 副菜

献立例
いりこめし　牛乳　まんばのけんちゃん
あんもち雑煮　和三盆糖

材料	分量（g）	切り方	作り方
さつま揚げ	10	短冊切り	①まんばは、下ゆでする。
木綿豆腐	30		②釜に油を熱し、まんばを入れて炒める。
まんば	40	2㎝カット	③豆腐をくずしながら入れる。
油	0.8		④だし汁とさつま揚げ、調味料を加えて煮る。
こいくちしょうゆ	2.5		⑤仕上げにごま油を入れて香りをつける。
みりん	0.5		
ごま油	0.2		
煮干し（だし用）	0.5		
水	10		

ひとくちメモ

※小学校中学年向け分量

まんばは香川県特有のタカナ類の一種で、有色野菜の少ない冬に大きな暗紫色の葉を伸ばし、葉を外側から取っていっても次々芽をふくことから万葉、千葉、百貫と言われ、東讃では「まんば」と呼ばれています。まんばは家庭菜園でもよくつくられ、寒に入ると柔らかく甘みが増すので、冬場のお総菜として今も食卓に出されています。

愛媛県

こころあったか観光愛媛

愛媛県クイズ

Q. 温州みかんの生産地で有名な愛媛県ですが、和歌山県に次いで全国２位の生産量です。では、愛媛県が全国１位の生産量を誇る農産物はどれでしょう。
①きゅうり　②キウイフルーツ　③栗

A. ②キウイフルーツ
愛媛県のキウイフルーツ生産量は全国１位です。みかんの転換作物として根付きました。

特徴のある農水産物

みかん
太陽の光と潮風をいっぱいに浴びて育つ愛媛みかん。自然条件がうまく重なることで、甘さと酸味のバランスが絶妙な美味しいみかんが育つ。みかん、いよかん、デコポンなどを含め、生産品種が多いのが愛媛県の特長。新品種の開発が盛んに進められている。

さかな フルーツ魚
養殖魚の臭みを消すために、エサに柑橘類などの果物成分を混ぜたエサで育てた食用魚を「フルーツ魚」という。愛媛県では、「みかん鯛」「みかんブリ」「宇和島サーモン(みかん銀鮭)」が開発された。魚臭さの低減、柑橘系の風味で食べやすく、好評を得ている。

さといも
愛媛県の一番東に位置する四国中央市うま地区は、温暖な気候、肥沃な土地に恵まれているが「やまじ風」が吹くため、風の影響が少ない根菜類のさといもの栽培が盛んに行われてきた。特に「伊予美人」という品種はやわらかくて粘りが強く、うま味があるのが特長。

キウイフルーツ
キウイフルーツは、昭和５０年にはニュージーランドから苗木が導入され、県内でも試作が始まり、毎年多くの新植がみられた。特に温州みかんの過剰生産にともなう品種転換作物として、また米の減反政策の影響もあり、愛媛県は全国一の栽培県となった。

郷土料理・ご当地グルメ

ほう らく やき 法楽焼
焙烙（ほうろく）鍋のなかに小石を敷き、塩をふった魚介類を置いて蓋をする。約20分火にかけて蒸し焼きにすると、余分な水分を小石が吸い取り、素材の味を活かしてふっくらと蒸し上がる。できた魚介類を二杯酢などで味わうが、なぜか鍋の片隅に玉子が置かれており、一緒に味わうのが定番。

じゃこ天
じゃこ天は、地魚などのすり身を、形を整え油で揚げた魚肉練り製品。戦国時代にポルトガル人やスペイン人が来日するとともに南蛮漬けが伝わり、それと同時に魚をすり身にして揚げる技術が沖縄を中心に広がり、さらに九州を経て宇和島に伝わったと考えられている。

タルト
愛媛を代表する郷土菓子のひとつ「タルト」は、スポンジ生地で餡をくるりと巻いたロールケーキ状の江戸時代から伝わるお菓子。スポンジ生地の材料は、卵と砂糖と小麦粉だけ。バターや油といった「洋」の材料を入れずに作ることで、「和」の味わいである餡との親和性を高めている。

ふくめん
宇和島のハレの日に食べる郷土料理。甘辛く煮た糸こんにゃくを細かく刻んだものの上に、ピンク色の桜でんぶや錦糸玉子やネギなどを乗せる。ピンクに黄色に緑と、とっても色鮮やかで美しい。「ふくめん」という名前の由来は、糸こんにゃくが見えなくなるまで具で覆面する、ということから来ている。

鯛めし
郷土料理「鯛めし」は地域によって食べ方が違う。松山市を中心とした中予～東予地方の鯛めしは、焼いた鯛を昆布だしでふっくら炊き込んだ「松山鯛めし」。宇和島市を中心にした南予地方の鯛めしは、タレに漬けた鯛のお刺身を、温かいごはんに掛けていただく「宇和島鯛めし」。

いもたき
いもたきとは、文字通り、秋に月見を兼ねて、屋外で「いも」を「たき」（炊き）、それを肴に大勢で宴会すること。河川敷等で行われ、「いも」は里芋がよく用いられる。他の具は、鶏肉をはじめ場所によってさまざま。「いもたき」の発祥は大洲市といわれ、四国では「いもたき」が行われるのは愛媛県だけ。

ふぐざく
ふぐざくとは、ふぐの白身や皮などを細切れにし、その上にカワハギの肝、ねぎ、わけぎなどを乗せた、新居浜市発祥の郷土料理。料理をつくっている間にお客を待たせないためのお通しとして出したのが始まり。ザクザクと刻んで混ぜ合わせていることから「ザク」と呼ばれるようになった。

ふかの湯ざらし
サメの切り身を酢味噌で食べる郷土料理。淡白なフカとピリッときかせた酢みそが調和した飽きのこない一品で、酒の肴や皿鉢（さわち）料理の一品として親しまれている。刺身にも保存食にもならないホシザメを食用にするために考案された。下ごしらえにとても手間がかかるため、調理業者は限られるという。

しまなみ海道　松山城　道後温　臥龍山荘

さつま

通年 郷土 主

献立例

麦飯　牛乳　さつま
かぼちゃのそぼろ煮　大根の梅肉和え

材料	分量（g）	切り方	作り方
鯛	30	１口大	①煮干しでだしをとる。
糸こんにゃく	20	３㎝にカット	②糸こんにゃくは下ゆでし、調味料で下煮する。
上白糖	0.8		③鯛をオーブンで焼き、ほぐす。
こいくちしょうゆ	1.5		④①に②と③を加え、調味する。
麦みそ	12		⑤ごまと葉ねぎを入れて仕上げる。
上白糖	1.2		
いりごま	1		
葉ねぎ	2	小口切り	
煮干し（だし用）	1		
水	90		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

それぞれの土地の恵みに麦みそを加えて作られる「さつま」は、南予地方の郷土料理です。新鮮な魚が手に入る宇和島市では、鯛などの白身魚を使います。新鮮な魚が手に入りにくかった山間部では、「いりこ」を使った「いりこさつま」が食べられていました。「さつま」はもともとは漁師料理です。船の上で釣ったばかりの魚を濃い味噌汁に入れ、ごはんにかけて食べたのが始まりと言われています。昔は「ひや汁」と呼んでいましたが、今では「宇和島さつま」の名前で親しまれています。簡単にできてカルシウムが豊富で、食が進む「さつま」は、農繁期も食事づくりを受け持つ女性にはありがたい献立です。

愛媛県産　河内晩柑ゼリー

愛媛県学校給食会の県産品を使用した開発商品第１号

【商品特長】
県内産河内晩柑の果汁を使用したゼリー。河内晩柑の風味を生かすとともに、特有の苦みを抑えるため、果汁濃度を２５％とし、あっさり食べやすいものに仕上げました。

高知県

あったか高知

高知県クイズ

Q. 高知県と言えば「かつおのたたき」が有名ですが、９月下旬～１０月以降に漁獲される脂がのったかつおを何と呼ぶでしょうか。
①戻りかつお　②初かつお　③磯のかつお

A. ①戻りかつお
かつおのおいしい季節は、春と秋の２回あります。春、黒潮にのって北上するかつおを初かつおといい、秋に水温の低下に伴い南下してきたかつおを戻りかつおといいます。戻りかつおは初かつおと違いエサをたっぷり食べているので、魚体が大きく脂がのっています。

特徴のある農水産物

かつお
かつおは、土佐を代表する魚として県民に親しまれており、「県の魚」にも指定されている。高知のかつお漁は１本釣りがほとんどで、その豪快な漁法が土佐人気質そのものだと言われている。お刺身で食べるほか、たたきにして、好みの薬味と二杯酢で食べるのが一般的。

土佐文旦
土佐文旦は、昭和の初めに高知県土佐市宮ノ内地区で栽培方法が確立された。全国の土佐文旦の約90%が高知県産である。ジューシーでみずみずしく、黄色くなめらかな果皮や酸味と甘み、ほんのりとした苦みが特長。

四方竹（しほうちく）
四方竹は、秋が旬の高知ならではの珍しいたけのこ。姫たけのこに似ているが、切り口が四角いのでこの名前がついた。シャキっとした歯ごたえとほのかな苦みが特長で、数少ない秋の山菜として古くから重宝されている。

ゆず
高知県はゆずの全国一の生産地。高知ではとてもポピュラーな食材である。冬至のお風呂や吸い口として活躍するだけでなく、田舎寿司はもとより飲料やドレッシング、和洋菓子や化粧品など、見えないところでも大活躍している。

郷土料理・ご当地グルメ

いも天
高知のいも天の特長は、ほのかに甘く、ふっくらとしている所。通常の天ぷら粉は小麦粉やでんぷんがほとんどであるが、高知のいも天は、砂糖や塩などを各店秘伝の配合で混ぜ込み、衣に味をつけている。そのため、冷めて衣がやわらかくなってもおいしく食べることができる。さつまいも大好き高知県民が愛する味。

ペラ焼き
高知県土佐清水市で食べられている粉もの料理。土佐清水市のＢ級グルメとして知られている。小麦粉にかつおのだし、卵を入れて、鉄板にクレープのように薄くのばして焼き、青ネギのみじん切りとじゃこ天、溶いた卵を焼いてのせた薄いお好み焼きのようなもの。ソウルフードとして愛されている。

皿鉢料理（さわち）
直径40～50cmの有田焼や九谷焼の大皿に、山海の旬の料理を盛り込んだもの。カツオのたたきやお刺身、寿司などの他、「組み物」と呼ばれる揚げ物や煮物などの盛り合わせという３つの要素で構成する。もてなしの際に大皿料理で提供することで、片付けの手間が省けるという説がある。

田舎寿司
田舎寿司は、酢飯に柚子酢を効かせ、ハスイモ、しいたけ、みょうがなどをネタにしたにぎり寿司やたけのこ、こんにゃくなどの詰め寿司など、山里の食材を用いて盛り合わせた郷土料理。冠婚葬祭に用いられる巻き寿司とは違い、色や旬の素材を楽しみながら食べる行楽寿司である。

鍋焼きラーメン
スープは鶏がらのしょうゆ味、麺は歯ごたえのある細麺、具はネギ、ちくわ、生卵といたってシンプルな懐かしい和風ラーメン。ポイントは器が土鍋であること。出前の時に、普通のどんぶりを使うと冷めてしまうため、最初はホーロー鍋を使っていたが、今は土鍋に変わった。おもてなしの心から生まれた料理。

チキン南蛮
チキン南蛮と言えば、宮崎県が発祥だが、高知県でもソウルフードと呼ばれるほど有名。宮崎県のチキン南蛮にはタルタルソースがかかっているが、高知県のチキン南蛮にはケチャップとマヨネーズ等でつくるオーロラソースをかける。

酒盗（しゅとう）
土佐では鰹の内臓の塩辛のことを「酒盗」と言う。この名前は、土佐藩主の山内家のお殿様が「これを口にしたら酒を盗ます」と言われたことがきっかけだとか。酒好きの人には「酒を盗んででも食べたくなる」逸品。

日高村オムライス
高知県高岡郡日高村は、昼夜の温度差が大きく甘いトマトが育ちやすい。日高村で生まれたフルーツのように甘い「シュガートマト」は、一般のトマトの平均糖度が5.0と言われる中、8.0以上の糖度を誇っている。オムライス好きの村長が村をもっと元気にしたいと始めたのが、「日高オムライス街道」。

足摺岬　仁淀川　高知城　桂浜

香北野菜たっぷりしゅうまい　通年　特産品　主

献立例

ごはん　牛乳　香北野菜たっぷりしゅうまい
ひじきのごまネーズ和え
さつまいもときのこのみそ汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
豚ひき肉	40		①野菜を小さく切る。にら、しいたけは水気を除くため絞る。
にら	20	5mm小口切り	
しいたけ	10	みじん切り	②豚ひき肉を粘りが出るまでこねる。①の野菜、塩、こしょう、かたくり粉、ごま油を加え、さらによくこねる。
しそ	2	みじん切り	
しょうが	1	みじん切り	
食塩	0.1		③②を１人分２個になるように丸め、しゅうまいの皮で包む。
こしょう	0.01		
かたくり粉	1.5		④蒸し器で２０～２５分蒸す。
ごま油	1		⑤うすくちしょうゆ、穀物酢、柚子酢、上白糖を混ぜ合わせ、タレを作る。
しゅうまいの皮	10	２枚	
うすくちしょうゆ	5		⑥④にしゅうまいのタレをかける。
穀物酢	4		
柚子酢	1.2		
上白糖	2.6		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

地元のにら、しいたけ、しそ、しょうがを使い、しゅうまい風に仕上げたおいしい一品です。ボリュームがあり、柚子酢が入ったタレでさっぱりと食べられる料理です。子どもたちが考えたアイディア料理を、給食センターがアレンジし、身近な給食の料理となりました。

開発商品　ゆずゼリー

ゆずの果汁は独特のさわやかな香りのため、日本料理等の調味料として、香りや酸味を加えるために広く使われています。また、お寿司や、飲み物、ゼリー、皮を使ったマーマレード等があります。当商品は、「ごっくん馬路村」のゆず使用のすっきりとした香りと酸味のゼリーです。

原料配合

原材料名	配合比	アレルギー表示
砂糖	22	
ゆず果汁	10	
増粘多糖類	4.6	
水	63.4	
	100%	

規格：50g

福岡県

アジアの福岡あたりがおもしろい

福岡県クイズ

Q. 次のうち、福岡県が発祥でないグルメはどれでしょうか？
①焼きうどん　②豚骨ラーメン　③たらこパスタ　④もつ鍋

A. ③たらこパスタ
たらこパスタは、東京渋谷区にある「壁の穴」が発祥。
焼きうどんは小倉、もつ鍋は博多、豚骨ラーメンは久留米が発祥といわれています。

特徴のある農水産物

八女茶（やめ）

福岡の八女茶は、栄林周端禅師が1423年に霊厳寺を建立し、お茶の栽培を伝えたのが始まりとされている。恵まれた風土と伝統の技術で生産される「福岡の八女茶」は煎茶、玉露ともに香り豊かで味は濃厚、まろやかでコクがある高級茶として全国的に有名。

あまおう

福岡県で生まれたいちご。「あまおう」という名前は、公募によって命名されたもので、「あかい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字を合わせたもの。「甘いいちごの王様になれるように」との意味も込められている。果実が大きく、濃い甘みが特徴。

ラー麦

「福岡の小麦で、福岡のラーメンを作りたい」そんな思いから生まれたのが、ラーメン用小麦「ラー麦」。「ラー麦」は麺にした時、色が明るく、コシが強い、また、ゆで伸びしにくいなど、福岡のストレートな細麺に合った特性を備えている。

いちじく

福岡県は全国2位の栽培面積を誇るいちじくの大産地。福岡県内では、「とよみつひめ」と「蓬莱柿」「桝井ドーフィン」の3つの品種が栽培されている。その中でもとよみつひめは、福岡県が開発したオリジナルのいちじくで、現在、福岡県内に限定して栽培されている。

郷土料理・ご当地グルメ

水炊き

骨付きの鶏肉を鶏ガラスープで煮込み、ぽん酢でいただく、福岡を代表する鍋物。その昔、長崎生まれの料理人が香港に渡り、英国人の家庭に住み込みで料理の勉強をし、帰国後、そこで習得した西洋料理のコンソメと中国風鶏のスープをアレンジして、博多水炊きを完成させたのが起源といわれている。

がめ煮

がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時に作られる福岡の郷土料理。「がめ煮」という名前は、文禄の役で出兵した兵士がスッポンを煮込んだため「亀煮」、あるいはいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」が由来とされる。

博多ラーメン

全国に数あるご当地ラーメンの代表格。豚骨を煮出してとる白濁したスープに細ストレート麺、トッピングには紅生姜が定番。注文時に「カタ」や「バリカタ」と麺の硬さを指定する点や、麺だけおかわりする替玉システムも博多ラーメンの特徴となっている。

焼きカレー

昭和30年ごろに門司港にあった喫茶店が余ったカレーをグラタン風にオーブンで焼いたのが始まりといわれている。ご飯にカレー、チーズ、卵をのせてオーブンで焼いたものがスタンダード。門司港発祥のご当地メニューとして親しまれている。

辛子明太子

スケトウダラの卵を唐辛子や香辛調味液でじっくり漬け込んだもの。もともと韓国の家庭料理だった明太子を、日本人の口に合うように改良し、1949年1月10日に商品化したのが始まり。それを受け、毎年1月10日を「明太子の日」としている。

もつ鍋

牛の内臓（モツ）をキャベツやニラと一緒に煮込んだ博多発祥の鍋料理。戦後間もないころにホルモンを鍋で煮て、醤油で味をつけて食べていたのが起源。食糧難の時代に、もともと食用ではなかったホルモンを美味しく食べる知恵から生まれたもつ鍋は、今でも庶民的な食べ物として広く愛されている。

うなぎせいろ蒸し

うなぎ料理といえばうな重が一般的だが、柳川ではせいろ蒸しが当たり前。タレを絡めて味付けしたご飯の上に、蒲焼きにしたうなぎ、錦糸玉子を乗せ、せいろで蒸したもの。最後まであつあつのまま食べられるように、また、うなぎの旨味を蒸すことによりご飯に染み込ませるためともいわれている。

梅ヶ枝餅（うめがえもち）

菅原道真公をお祀りする太宰府天満宮。梅ヶ枝餅はその門前町の名物で、あんこを薄い餅で包んで焼き上げて、梅の刻印を鉄板で焼き付けた和菓子。「菅公が太宰府に左遷された際、浄明尼という老婆が、梅の枝に粟餅を巻き付けて菅公に差し入れた」という故事から生まれた手づくりの味。

太宰府天満宮　門司港レトロ　柳川水郷　平尾台カルスト台地

団子汁

冬 郷土 汁

献立例
麦ごはん　牛乳　魚のみぞれ煮
ほうれん草の香り和え　団子汁　八女茶ふりかけ

材料	分量（g）	切り方	作り方
豚肉	10		①分量の水に煮干しを30分以上つけておく。
油揚げ	2	短冊切り	②①を火にかけ、沸騰したら中火で５分ほど煮て、煮干しを取り出してだしをとる。
さといも	25	いちょう切り	③小麦粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶ位の柔らかさになるまでこね、ねかせておく。
にんじん	10	いちょう切り	④油揚げは油抜きをする。
ごぼう	8	ささがき	⑤油で豚肉を炒め、色が変わったらごぼう、にんじん、さといもを炒め、だし汁を加え煮る。
はくさい	15	短冊切り	⑥油揚げ、はくさいの芯の部分を加え煮る。
こねぎ	5	小口切り	⑦③を手で薄く伸ばしながら汁にちぎり入れる。
みそ	12		⑧はくさいの葉の部分を入れ、具が煮えたらみそを加える。
煮干し（だし用）	3		⑨味をととのえて、最後にねぎを散らす。
水	150		
油	0.5		
小麦粉 ┐	15		
水 ┘	10		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

福岡県南部の筑後地方の郷土料理です。小麦粉に水を加えてこね、しばらくねかせた生地を手で薄くのばしながら汁に入れます。季節の野菜をたっぷり入れるのも特徴で、栄養バランスのよい汁物です。

八女茶ふりかけ

春 特産品 副菜

材料	分量	切り方	作り方
粉茶	2		①フライパンでしらす干しをから煎りし、ごま、塩を加え煎る。
白ごま	1.2		②最後に粉茶を入れ、軽く煎り、お茶の香りがしてきたら火を止める。
しらす干し	1		※お茶は煎り過ぎると苦みが出るので、香りがしたら出来上がり。
食塩	0.1		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

福岡県で生産されている八女茶を使ったふりかけです。八女茶は甘味とコクがあり旨味が強いのが特徴で、八女市の学校では毎年5月の新茶の時期に登場します。

スクール八女茶ムース

八女・星野産抹茶を使用しムース風に仕立てた和風デザートです。栄養教諭等のメンバーで構成された福岡県学校給食会物資規格委員会で開発しました。

佐賀県

佐賀さいこう！

佐賀県クイズ

Q. 佐賀県の銘菓「けいらん」。名前の由来は何でしょうか？
①形が卵に似ているから　②「帰らん」という言葉から
③オランダから伝わったから

A. ②「帰らん」という言葉から
戦争に勝つまで帰らない（けえらん）という意味。朝鮮戦争の際に、戦勝祈願を諏訪神社で行った豊臣秀吉に、献上した団子が「けいらん」の始まりといわれています。

特徴のある農水産物

佐賀牛
全国の銘柄牛の中でもトップレベルの黒毛和牛として君臨する「佐賀牛」。佐賀の肥沃な大地と肥育牛農家の愛情に育まれた自慢の美しい霜降りは「艶さし」と称される。きめ細やかできれいな霜降り肉は、口に入れると旨味、甘みがとろけだす。

佐賀のり
生産量、販売額ともに日本一を誇る佐賀のり。美味しさの秘密は2つ。1つめは佐賀のりが養殖される有明海が栄養分豊富で、のりの養殖に適した環境であったこと。もう1つは、養殖漁家が独自の集団管理方式で、ノリの養殖を徹底管理しているため。

呼子のいか（よぶこ）
呼子近海は潮の流れが速く、身のしまった甘いいかがとれる。注文後にいけすからすくって調理する活造りが有名。透き通っていて、見た目にも美しい呼子の活いかは、他のいか刺しとは違うコリコリとした食感と甘みが特徴。

竹崎カニ（たけざき）
太良町竹崎港で水揚げされる名物。有明海に生息するワタリガニの一種で、最大30cm程になる。タラバガニやズワイガニに比べ身は少ないが、有明海を囲む山の上流からミネラル豊富な水が流れ込むため、身は引き締まり、味は格別。

郷土料理・ご当地グルメ

須古ずし（すこ）
白石町須古地区で祭や祝い事の際に食べられる郷土料理。500年以上前、農民が領主に感謝の気持ちを込め、その場にあった材料で作ったのが始まりと言われている。すし飯をもろぶたに広げ、ムツゴロウをはじめとした有明海の魚介類、山の幸などの具材を彩り豊かに盛りつけ、へらを使って切り分ける。

シシリアンライス
佐賀市のご当地グルメ。1枚の皿に温かいライスを敷き、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけたものが基本形。昭和50年頃、佐賀市中心街にある喫茶店で誕生し、喫茶店やレストランの定番メニューとして愛され続けている。今では30軒を超える店で味わうことができる。

神埼そうめん（かんざき）
佐賀県神埼市に古くから伝わり、九州を代表するそうめんブランド。「水の郷百選」にもなっている城原川の水と佐賀平野の小麦を使用して作られ、強いコシとのどごしの良さが特徴。また、神埼はロール式の製麺機を開発し、機械製麺の生産をいち早く導入した、機械そうめんの発祥地でもある。

嬉野温泉湯豆腐（うれしの）
日本三大美肌の湯として知られる嬉野温泉の名物で、温泉水を使って調理した湯豆腐。温泉水で湯豆腐を作ることで豆腐が溶け出して汁が白濁し、豆腐のとろける口当たりが特徴の料理。嬉野温泉の泉質だからこそ生まれた、全国でも珍しい温泉湯豆腐。

呉豆腐（ごどうふ）
呉豆腐は、にがりの代わりに葛やでんぷんを混ぜて作られる、有田の郷土料理。お餅のようなもちもちとした食感とプリンのような光沢が特徴。ごま醤油や酢味噌をかけて食べるのが一般的だが、きなこや黒蜜をかけて、スイーツとしても食べられている。

有明海料理
珍味の宝庫、有明海の海産物を使った郷土料理。有明海は、干満の差が大きく、海岸から最大6kmにもなる広大な干潟ができる。珍しい業界類がたくさんとれ、ムツゴロウやワラスボ、クチゾコなどは個性的な見た目からは想像できない美味しさ。

小城羊羹（おぎようかん）
小城市の銘菓「小城羊羹」。小城市は“日本一の羊羹のまち”と呼ばれ、市内には20軒以上の羊羹店が軒を連ねている。一般的な「練り羊羹」もあるが、表面は砂糖が糖化したシャリシャリ感、内側はしっとりやわらかな食感の「昔羊羹」や「切り羊羹」、「断ち羊羹」と呼ばれる羊羹が特徴。

丸ぼうろ
南蛮船とともに17世紀後半に伝えられたポルトガルのお菓子。船員たちの保存食であった固いクッキーのようなものを、卵を加えるなどして改良を重ねて完成した。現在でも、職人の手作業で作られている。口に入れるとほろほろと溶けていき、ほんのりと広がる素朴な甘さが人気の秘訣。

虹の松原　吉野ヶ里遺跡　唐津くん　祐徳稲荷神社

煮じゃあ

秋 郷土 副

献立例

ごはん　牛乳　鯖の利休焼き
かけあえ　煮じゃあ　みかん

材料	分量（g）	切り方	作り方
小豆	5		①小豆はかためにゆでておく。
鶏肉	20		②赤貝むき身は、解凍し酒（分量外）をふりかけ、ゆでておく。
冷凍赤貝むき身	10		
さといも	30	いちょう切り	③さといも、こんにゃく、生揚げ、冷凍さやいんげんは下ゆでしておく。
こんにゃく	25	さいの目切り	
にんじん	15	いちょう切り	④釜を熱し、油を入れ、鶏肉、ごぼうの順に炒め、酒と昆布粉を加える。
ごぼう	15	斜め小口切り	
生揚げ	30	さいの目切り	⑤こんにゃく、にんじんを順に加えて炒め、水を入れしばらく煮る。
冷凍さやいんげん	5	斜め小口切り	
三温糖	1.1		⑥材料にだいたい火が通ったところで、さといも、小豆、生揚げを入れてしばらく煮る。
みりん	1		
こいくちしょうゆ	6		⑦調味料を入れ煮込み、最後に赤貝とさやいんげんを加えて仕上げる。
清酒	1		
水	25		
昆布粉	0.2		
油	0.5		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

『煮じゃあ』は、海のものと山のものが入った佐賀県白石町に伝わる煮物です。お祝いの時に出されることが多く、五穀豊穣、家内安全、無病息災の報恩感謝の祭であるおくんちのおもてなし料理としても振る舞われます。赤貝やにんじん、ごぼうなどが入って、小豆が入っているのが特徴です。

さがいちごジャム

佐賀県産いちご（さがほのか）を使用したジャムです。

さがほのか

「さがほのか」は「大錦」と「とよのか」の交配により誕生し、2001年3月に種苗登録された品種です。主に九州で栽培されていますが、佐賀県では2007年に県内のいちご作付面積の95%以上が「さがほのか」になり、主力の農産物へと成長しました。

特徴としては、外見は整った円錐形でサイズは大きめ。果肉はほぼ白一色。味は酸味が控えめで甘味が強くジューシー。

果実がかためで店頭などで形がつぶれていることがほとんどなく、日持ちがよくて輸送性にも優れていることから、高い市場評価を誇ります。店頭では「ほのか」や「ほのかいちご」として表記される場合もあります。

長崎県

ひかりと祈り 光福の街 長崎

長崎県クイズ

Q. 長崎県と福岡県を結ぶ長崎街道は、別名「〇〇ロード」と呼ばれています。〇〇に入る言葉はどれでしょう？
①ソルト　②カステラ　③シュガー

A. ③シュガー（ロード）
海外から長崎に輸入された砂糖が、この街道を通じて小倉方面まで運ばれたことから、この名前がつきました。

特徴のある農水産物

長崎びわ
海に囲まれ、温暖な気候に恵まれた長崎県は、日本で最大のびわ産地である。露地栽培が主だが、寒害から果樹を守るため近年ではハウス栽培も積極的に行われている。長崎びわは、江戸時代に中国から伝わった種を畑にまいたのが始まりとされている。

長崎さちのか
オランダから長崎に入ってきたといわれるいちご。温暖な気候の長崎県はいちごの栽培に適している。「長崎さちのか」は、「とよのか」と「アイベリー」を交配して誕生した。糖度が高く、とてもおいしい品種。

長崎アスパラ
アスパラは江戸時代にオランダ人によって伝えられた。長崎アスパラは、2～5月に収穫される「春アスパラ」、6～10月に収穫される「夏アスパラ」と年2回旬がある。琴海地区では、ホワイトアスパラも栽培されている。

ごんあじ
長崎県は、全国有数の真あじの産地。長崎の真あじを代表する「ごんあじ」は、五島灘で漁獲された250g以上の「瀬付あじ」のこと。漁獲後は、エサをあげずに生きたまま活かし込むことで、筋肉に溜まった乳酸が減少し、健康でよい肉質になる。

郷土料理・ご当地グルメ

長崎ちゃんぽん
豚肉や魚介類、野菜を具とした麺料理。明治時代中期、中国福建省出身の中華料理店の料理人が、長崎県にいる中国人達に安くて栄養価の高い食事を提供するため、福建省で自身が食べていた料理をベースに考案したのが「ちゃんぽん」の発祥とされる。

卓袱（しっぽく）料理
長崎県独自の発展を遂げた、日本、中国、オランダやポルトガルなどの料理を円卓に並べ、取り分けながら食べる。江戸時代から異国との接点が多かった長崎では、当時禁止令の出ていた食肉も文化として残っており、卓袱料理に欠かせない豚の角煮などもこれに由来している。

カステラ
カステラは日本に伝わった西洋の味として、長崎を代表するお菓子。天正の頃、ポルトガル人の直伝により製造販売してきたと伝えられている。明治時代当時は珍しかったチョコレートを生地に取り入れた「チョコラーテ」は新しい時代の味の幕開けとして多くの人に迎えられ、チョコレートの風味が大評判となった。

トルコライス
トンカツ、ピラフ、スパゲッティなどをひとつのお皿に盛りつけたワンプレート料理。近年まで地元の人たちは長崎独特の文化とは知らなかった程定着したメニューとなっている。トンカツがチキンカツやハンバーグになったりと、長崎では様々なトルコライスが楽しめる。

佐世保（させぼ）バーガー
パンのあいだに肉、卵、ベーコン、チーズ、野菜、自家製マヨネーズが入ったハンバーガー。佐世保にアメリカ文化「ハンバーガー」がやってきたのは、昭和25年頃。当時のアメリカ海軍から直接レシピを聞いて作り始めたのが発祥と伝わっている。

具雑煮
だし汁に丸もち、鶏肉や魚、季節の野菜などの食材を煮込んだ雑煮。起源は寛永十四年（1637年）に起こった島原の乱の際、海や山から様々な食材を集めて煮込んだのが始まりとされる。本来は家庭料理だが、郷土料理として有名になり、現在では市内の飲食店で観光客に提供されている。

湯せんぺい
明治時代に旧島原藩主松平公が、温泉が体によいということから作らせたと伝えられている。雲仙を代表するお菓子の一つで、小麦粉・卵・砂糖・源泉を生地に練り込んで焼き上げる「湯せんぺい」はほのかな甘さと、サクッと軽い歯触りが特徴で、何枚食べても飽きない素朴な味わい。

島原手延べそうめん
島原の乱の後、瀬戸内海の小豆島などから移住してきた人々によって製造が始まったとされている。粉によって性質が異なるため、その性質を最大限に生かしながら最高の状態のめんに仕上げていくのが、島原手延べそうめんの伝統の技術。

軍艦島　平和公園　大浦天主堂　オランダ坂

ろくべえ

通年 郷土 汁

献立例

大根めし　牛乳　ぶりフライ
ほうれん草のごまあえ　ろくべえ

材料	分量（g）	切り方	作り方
ろくべえ	40		①さば節とまこんぶでだし汁をとる。 ②だし汁を熱し、かまぼこを入れる。 ③調味料を加えて、味をととのえる。 ④ろくべえ、ねぎを加える。
かまぼこ	10	3mm短冊切り	
根深ねぎ	3	小口切り	
うすくちしょうゆ	4		
こいくちしょうゆ	1.5		
みりん	0.8		
さば節（だし用）	1.5		
まこんぶ（だし用）	1.5		
水	130		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

ろくべえは、島原の郷土料理です。島原産のさつまいもを乾燥して、粉にしたものを使います。その粉を練って穴のあいた板（ろくべえおろし）に押しつけてゆであげて作ったためんです。江戸時代に起こった普賢岳の噴火の影響と、もともとやせた土地ということもあり、島原では、その当時、作物がとれなくなりました。そこで、「六兵衛」という名主が、保存のきくさつまいもの粉を使ったためん料理を考え、この飢えを乗り切ったそうです。ろくべえは、昔の人の知恵がつまった料理です。

ひょっつる（わかめ麺）

長崎県で獲れたミネラル豊富なわかめの葉を原料としたわかめ麺です。ヘルシーでつるっと食べやすく、新しい感覚でわかめを食べることができます。

ひょっつるの酢の物

規格：500g　　アレルギー：無し

調理方法：

袋から取り出し、ゆでて和え物等に

長崎県産さばフライ

長崎県内に水揚げされる「さば」を三枚におろし、衣を付けました。サクッとした食感で子どもたちも美味しくお魚を食べることができます！

規格：50g　　アレルギー：小麦・さば

調理方法：

170℃に熱した油で約5分揚げてください。

熊本県

どこさ！ひごさ！くまもとさ！

熊本県クイズ

Q. 熊本県で「からいも」と呼ばれているのは次のうちどれ？
①さといも　②やまいも　③さつまいも

A. ③さつまいも
熊本県や宮崎県、大分県などでは、さつまいもをからいも（唐芋）と呼んでいます。

特徴のある農水産物

温州みかん
熊本県では6月～9月下旬にかけてハウスみかん、それ以降は年間を通して多種多様の露地みかんが10月～1月まで次々に出荷されている。なかでも露地みかんのトップをきって10月上旬から新早生の温州みかん「豊福早生」、中旬から「肥のあけぼの」が出荷される。

デコポン
日本一の栽培面積と生産量を誇る熊本のデコポン。ポッコリと盛り上がったユニークな外観と甘さが特徴。「清見」に「ポンカン」を交配して作られた。「デコのある清見ポンカン」を縮めて「デコポン」と呼ばれるようになった。

いちご
熊本県で栽培されている品種はほとんどが大粒で甘みの強い「とよのか」。果汁たっぷりでみずみずしい熊本のいちごは、芳醇な味わい。また、熊本県のオリジナル品種「ひのしずく」は平成16年から本格的な栽培を始めた新しい品種で、鮮やかな紅色と上品な甘味が特徴。

コノシロ
「熊本四季のさかな」に選ばれるコノシロは、熊本県が漁獲量１位のご当地魚。5～6cmのものを「シンコ」、7～10cmが「コハダ」、12～13cmを「ナカズミ」、それ以上を「コノシロ」と呼んでいる。コノシロの姿寿司は、正月や祝い事に供される郷土料理である。

郷土料理・ご当地グルメ

タイピーエン 太平燕
鶏がらスープに白菜や人参、豚肉、いか、えび、かまぼこなどを入れて作る具だくさんの春雨スープ。一説には、福建省のお祝い料理が華僑によって熊本に伝えられ、現在の形になったと言われている。熊本の中華料理店では定番のメニューで、学校給食にも登場する。

馬刺し
熊本の郷土料理の中でも「馬刺し」は全国的にも有名で、熊本では御祝いの席などには欠かせない食べ物。馬肉生産量が全国第１位の熊本県では、「馬刺し」以外にも馬肉を使った料理が数多くある。馬肉が食されていた歴史は古く、滋養強壮の食品としても広く食べられていた。

熊本ラーメン
濃厚な豚骨スープに太めのストレート麺の「熊本ラーメン」は、県民のソウルフードとして親しまれ、今では全国的にも知られる熊本名物のひとつ。そのルーツは、福岡県の久留米ラーメンにあるといわれている。にんにくチップやマー油をトッピングしたりと独自の進化を遂げたのが「熊本ラーメン」である。

いきなり団子
いきなり団子は熊本県の郷土料理で、お客様がいきなり来ても簡単に作れるという意味と、生のイモを調理する「生き成り」という意味から、いきなり団子と呼ばれている。お茶菓子としても、子どものおやつとしても、ぴったりな料理。

だご汁
熊本県では「だんご」を「だご」と呼ぶことから「だご汁」の名で親しまれてる。小麦粉を練ってちぎった平らな団子または麺状の具が名の由来でもある。だご汁は地域によって、みそ味をベースに豚肉、根菜類や椎茸など、山の具が豊富に入ったもの、貝類と鶏肉を入れたすまし汁風などがある。

コノシロ姿寿司
コノシロ姿寿司は、棒状にしたすし飯の上に、背開きにした頭付きのコノシロをのせて押し固めた寿司。すし飯の上にのせるコノシロは、塩をした後、甘酢で締めたもので、ほどよい塩味と酸味が付いていて、しょうゆをつけなくても食べることができる。

阿蘇高菜漬け
寒さが厳しい熊本県阿蘇市では、冬場の作物が育たないため、どの家庭でも常備食として阿蘇高菜を漬け物にしていた。浅漬けの「新漬け」とじっくり漬け込んで発酵させ、べっこう色になった「古漬け」の2種類がある。阿蘇では高菜を1本1本手で折って収穫するため、収穫作業のことを「高菜折り」と呼ぶ。

ひともじのぐるぐる
ひともじとは分葱（わけぎ）のことで、生えている形が人の文字に似ていることや、昔は葱を「き」と一文字で読んでいたことからその名がついたといわれる。ゆでてから白い部分に緑色の部分をぐるぐる巻きつけて束ね、酢みそをつけて食べる。

阿蘇五岳　水前寺成趣園　熊本城　大江教会

タイピーエン 太平燕

通年 郷土 汁

献立例

ごはん　牛乳　しゅうまい
大根の中華サラダ　太平燕

材料	分量（g）	切り方	作り方
豚肉	10		①いか、えびは流水で解凍し、酒をふっておく。 ②しょうがと豚肉を油で炒めて、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの茎を加えて煮る。 ③野菜が煮えたら、いか、えびを加え、春雨とはくさいの葉を加え、調味料で味をととのえる。 ④チンゲンサイとごま油を加える。 ⑤盛り付けの際、ゆで卵をのせる。 （うずらの卵の場合は一緒に煮込む。）
卵（又はうずらの卵）	25	ゆでる	
いか短冊	15		
むきえび	15		
緑豆春雨	12		
にんじん	15	せん切り	
たまねぎ	20	せん切り	
たけのこ	10	せん切り	
はくさい	20	2cm幅	
チンゲンサイ	20	2cm幅	
しょうが	0.5	みじん切り	
油	1		
チキンブイヨン	3		
白湯	2		
うすくちしょうゆ	5		
ごま油	1		
料理酒	1		
塩	0.1		
こしょう	0.03		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

昔、熊本に来ていた華僑の方々が、故郷の中国の料理に思いをはせ、「ふかひれ」の代わりに春雨を使い、ゆで卵を油で揚げて「燕の巣」に見立てて作ったといわれています。豚肉・いか・えびのタンパク質源と、はくさい、チンゲンサイなど様々な季節の野菜を使って作ります。

高菜めし

通年 郷土 主

献立例

高菜めし　牛乳　厚焼きたまご
ごまあえ　とん汁　みかん

材料	分量（g）	切り方	作り方
精白米	70	硬めに炊く	①高菜漬けは油で炒めて味をつけ、いりごまを加える。 ②炊いておいた麦ごはんに高菜漬けを混ぜ込む。
米粒麦	7		
阿蘇高菜漬け	10	せん切り	
いりごま	0.6		
油	0.3		
みりん	1		
こいくちしょうゆ	0.5		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

3月末から4月にかけて阿蘇で育った高菜を収穫（高菜折り）して塩漬けにします。給食ではとれたての青高菜ではなく、「古漬け」と言って、保存用の高菜漬けを油炒めして、ごはんに混ぜ込みます。

いきなり団子　30g　50g

平成２１年度　文部科学省委託事業『学校給食における
新たな地場産物の活用方策等に関する調査研究』開発商品

大分県

豊の国大分

大分県クイズ

Q. 私は誰でしょう？　かぼすと並んで大分県特産の天然果実。果皮は吸物のすいくちや菓子に利用され、生食用のほか味噌漬、ジャム、〇〇こしょうなどの多彩な製品に加工されています。

A. ゆず
かぼす、ゆずのほかに、ぽんかんの栽培も盛んな大分です！

特徴のある農水産物

かぼす

かんきつ類の一種で爽やかな芳香と強い酸味がある。国内で収穫されるかぼすの約90%を占める。焼き魚や刺身に絞ったり、鍋料理のポン酢にしたり、みそ汁や焼酎に入れたりと、食卓に欠かせない。緑だけでなく、黄色に熟れたかぼすもあり、まろやかな味わい深さがある。

豊後牛（ぶんごぎゅう）

大分県内で生まれ育った肉質等級2級以上の黒毛和牛を「おおいた豊後牛」と呼ぶ。昭和42年から飼養頭数が増加。きめ細やかな美しい霜降りが特徴で、平成29年には和牛オリンピックと称される「全国和牛能力共進会」の種牛の部で内閣総理大臣賞を受賞。

関アジ・関サバ

大分市の東、佐賀関沖の速吸瀬戸（豊予海峡）で育ったアジとサバ。魚を傷めない一本釣り漁法や面買いという取引方法、活けじめによる鮮度の保持等、厳格な品質管理を行い「関もの」となる。大ぶりで脂がのっているのに、水温が低い海峡で育ったため身がしまっている。

乾しいたけ

生産量全国1位。しいたけ栽培の発祥地でもある。大きくて肉厚、香り高く、煮物や天ぷらのほかステーキや、薄く輪切りにした大根をのせた雪ん子寿司も有名。全国乾椎茸品評会で平成30年度で52回目の団体優勝を果たし、質・味ともに日本一を誇る。

郷土料理・ご当地グルメ

ブリのあつめし

新鮮なブリをおろし、しょうゆやみりん、酒などでつくったタレにねぎや生姜、ごまなどの薬味を加えて漬けたものを温かいごはんの上にのせ、お茶やだしをかけていただく。漁師が魚をタレに漬けて保存したのが始まりとされる。沖縄から伝わったという伝承(諸説あり)から「りゅうきゅう」と呼ばれる料理もある。

ごまだしうどん

「ごまだし」とは、豊後水道でとれた白身魚のエソを焼き、その身をほぐして炒ったごまとすり鉢で合わせ、しょうゆとみりんを混ぜ合わせたもの。どんぶりにゆでたうどんとごまだしを入れ、上からお湯をかけてごまだしを溶きながらいただく。漁師町ならではの即席料理である。

やせうま

小麦粉でつくった平たい麺をゆで、きな粉と砂糖をまぶして食べる大分の伝統的なおやつ。その発祥は古く平安時代で、都落ちした貴族の子どもが乳母の八瀬（やせ）に、「八瀬、うまうま」とおやつをねだったのが由来とされる。やせうまはスーパーや土産物屋だけでなく、大分県内の給食にも登場している。

黄飯とかやく（おうはん）

黄飯はくちなしの実で炊いた鮮やかな黄色のごはんで、江戸時代に藩が財政難に陥った際、赤飯の代わりにつくられたのが始まりとされる。大根やにんじんなどの野菜や豆腐を炒めてから、魚のだしで煮込んだ「かやく」と呼ばれる汁物を、黄飯にかけたり添えたりして食べる。かやくは日持ちがする。

とり天

大分県の鶏肉の消費量はトップクラス。とり天は大分では定番の郷土料理で、家庭の味でもある。適当な大きさに切った胸肉やもも肉に天ぷらの衣をつけてカラッと揚げ、ポン酢とお好みで練り辛子で食べる。「からあげ」も大分の郷土料理のひとつだが県北に多く、とり天は県内全域で食べられている。

だんご汁

大分を代表する郷土料理のひとつ。小麦粉に塩と水を加えてこね、帯状に引き伸ばしただんごを、四季の野菜とともに味噌仕立てで煮てつくる汁物。米が不足した時代に庶民が主食として食べていた。昭和30年代までは家庭の日常的な料理だった。

地獄蒸し

別府市の鉄輪（かんなわ）温泉で古くから受け継がれてきた「地獄釜」は、常に温泉の蒸気が噴出し、これを利用し食材を蒸す調理法を「地獄蒸し」と呼ぶ。季節の野菜や地元の魚介類などを蒸し上げ、温泉の滋味が加わり味わい深い。地獄蒸し玉子や地獄蒸し豚まん、地獄蒸しプリンも美味。

日田焼きそば（ひた）

別府冷麺や豊後高田そばなどもあり、めん料理が豊富な大分には焼きそばのご当地グルメもある。日田焼きそばは、具はシンプルにもやしとねぎと豚肉で、麺は鉄板でカリカリになるまで焼くのが特徴。パリパリめん、しゃきしゃきもやしの食感と、甘辛いソースが絡んでおいしい。「日田焼きそば街道」も有名。

宇佐神宮　深耶馬渓　別府八　杵築城

だんご汁

冬 郷土 汁

献立例

じゃこめし　牛乳　とり天　だんご汁　みかん

材料	分量（g）	切り方	作り方
小麦粉	30		①煮干しと水でだしをとっておく。
食塩	0.3		②小麦粉に塩を溶かした水を少しずつ入れてよく
水	15～		こねる。（水は季節等により加減する）
豚肉	15	4cmスライス	③②が耳たぶくらいの硬さになったら、親指ほどの
油揚げ	5	細切り	大きさの棒状にし、ぬれ布巾をかけて30分寝か
さといも	20	いちょう切り	せる。（大量の場合はコッペパンくらいの大きさ
ごぼう	20	ささがき	で生地を寝かせ、端から包丁
にんじん	10	いちょう切り	で切り、のばしていく。）
干ししいたけ	1	水で戻し、せん切り	④だし汁に豚肉と野菜を入れて
葉ねぎ	5	小口切り	煮る。
麦みそ	10		⑤野菜が柔らかくなったら③の
煮干し（だし用）	3		だんごをのばしながら入れる。
水	120		⑥麦みそを加え、味をみたら葉ねぎを入れる。

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

大分県内各地で昔から日常食として食べられてきました。
この小麦粉でこねた麺は、ゆでてきなこと砂糖をまぶすと
「やせうま」と呼ばれるおやつにもなります。

とりめし

通年 郷土 主食

献立例

とりめし　牛乳　たこのからあげ
かぼす和え　団子汁

材料	分量	切り方	作り方
精白米	50		①米を洗い、水を加えて炊く。
鶏肉	20	小さめの角切り	②鍋に油とにんにく、鶏肉、酒を入れて炒め、
ごぼう	20	ささがき	ごぼうを加えて煮る。
にんにく	0.2	すりおろす	③ごぼうに火が通ったら調味料で味付けをする。
三温糖	2.5		④炊き上がったごはんに③を混ぜ込む。
こいくちしょうゆ	5		
清酒	2		※鶏肉は若鶏より親鳥のほうが歯ごたえがあり、
食塩	0.15		おいしい。具は好みで増やして
油	1		も良い。

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

雉（きじ）や鳩などの肉を使っていたものが起源とされ、各家庭でお祝いの日に作られてきました。
今ではこの味を残そうと「保存会」もでき、次の世代へと伝えています。

宮崎県

太陽と緑の国

宮崎県クイズ

Q. 宮崎県は肉用の鶏の飼養羽数が全国1位で、国の天然記念物に指定されている「地頭鶏」が有名です。この「地頭鶏」、なんと読むのでしょう？
① じとうこ　② じとっこ　③ じてんこ

A. ② じとっこ
その昔、おいしい地鶏を当時の地頭職に献上していたのが名前の由来です。
地頭鶏をもとに作られた「みやざき地頭鶏」もおいしいです。

特徴のある農水産物

日向夏（ひゅうがなつ）

宮崎県を代表する柑橘類で、爽やかな香りと酸味が特徴。文政年間（1818～1829）に現在の宮崎市で偶然発見。内果皮(白皮)には甘みがあるので、果肉とともに食べるとおいしい。もともとは種の多い果物だったが、最近では種なしも多くつくられている。

マンゴー

昭和59年頃から生産が始まり、62年には完熟して自然落果した果実をネットに受けて収穫する技術が確立。糖度15度以上、重さ350g以上で、色と形が美しいという基準をクリアした最高級品が「太陽のタマゴ」のブランドで出荷される。βーカロテンは緑黄色野菜並み。

きんかん

生産量は宮崎が全国1位。品質でも日本一を目指して生みだされたのが完熟きんかんブランド「たまたま」。果実の大きさと甘味の強さが際立ち、生のまま丸かじりできる。露地栽培が主体だったが、高品質の大玉きんかんを生産するためにハウス栽培が広まる。

ピーマン

宮崎県は冬季温暖、多日照という気象条件に恵まれ、ハウス促成栽培による冬春ピーマンは全国一の生産量を誇る。宮崎県のピーマンは「グリーンザウルス」の名で全国に出荷され、濃い緑色で肉厚、ウイルスに強い品種を採用している。

郷土料理・ご当地グルメ

冷や汁

県民の多くは「ひやしる」と発音。鎌倉時代、僧侶によって全国に広まったが、冷たい料理が温暖な宮崎で好まれ、現在まで残ったとされる。アジやイワシなどの煮干しの頭と内臓を取り除き、焼き味噌・炒りごまと一緒にすり鉢でよく混ぜ、だし汁でのばした汁を、薬味を加えた温かいごはんにかける。

チキン南蛮

延岡市生まれの宮崎名物。鶏肉に卵の衣をつけて揚げ、甘酢につけてからタルタルソースをかける。しかしタルタルソースの有無に特別な決まりはなく、もともとは昭和30年ごろに洋食店のまかない料理として甘酢をかけたことがはじまりであった。その後、別の店でタルタルソースをかけたものが登場した。

レタス巻き 肉巻きおにぎり

レタスとエビ、マヨネーズの入った巻き寿司は宮崎発祥。約50年前、野菜をおいしく食べられる寿司として誕生。それまでなかった寿司とマヨネーズの組み合わせ、レタスとエビの食感が人気となり全国に広まった。肉巻きおにぎりはタレに漬け込んだ豚肉を巻いて香ばしく焼き上げた、宮崎発祥の新感覚グルメ。

干し大根漬物

宮崎県は漬け物などの加工用大根の生産量が全国1位。しっかりと天日で干した大根がおいしい沢庵になる。冬は乾いた風が吹く田野町は干し大根作りに適しており、収穫した大根を高さ6m、長さ50mほどの竹で組んだやぐらに葉っぱがついたまま掛けて干す「大根やぐら」は冬の風物詩となっている。

飫肥天（おびてん）

昔、日南市飫肥地区は魚が貴重品で、高級魚はなかなか口にできなかった。そこで、イワシやアジ、シイラ、トビウオなどを工夫して飫肥天がつくられた。魚のすり身に豆腐、みそ、そして地元で育てらたサトウキビからつくった黒砂糖を混ぜて油で揚げた。甘みが強いのが日南ならではの味。

魚うどん（ぎょ）

太平洋戦争中、米や小麦が不足し、近海ものの漁が盛んだった日南市で、主食の代用として魚のすり身と片栗粉でうどんをつくっていた。戦後、平和になって忘れられていたが、昭和55年頃、魚料理の普及に努めていた日南漁協婦人部が再現。高たんぱくでカルシウムが豊富、低カロリー。

菜豆腐（なとうふ）

平家の落人伝説が残る椎葉地方に伝わる独特の料理。平家カブの葉や大根、にんじんなど、あり合わせの野菜を刻み、豆乳ににがりを入れた後にそれらを加えて型に入れ固めた豆腐。野菜を最後に入れるのは変色をふせぐため。夏祭りにつくられていたが、祝い事や法事のときにも食べられる。

くじら羊羹

米の粉を練り、あんこではさんで蒸した和菓子。江戸時代の佐土原藩5代藩主の惟久(ただひさ)が2歳で世継ぎになったとき、生母が「大海を泳ぐ鯨のように力強く育つように」と願いを込め、鯨に似せた羊羹をつくらせた。うるち米を使うので日持ちしはないが、ほどよい甘さと形の面白さで今でも評判となっている。

高千穂峡　天岩戸神社　青島　西都原古墳群

がね

秋 郷土 主

献立例

麦ごはん　牛乳　がね　ゆでキャベツ
豆腐の辛味汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
さつまいも	35	せん切り	①さつまいも、にんじんはせん切り、ごぼうはささがき、にらは2cmに切る。
にんじん	20	せん切り	
ごぼう	20	ささがき	②切った野菜と上新粉を混ぜておく。
にら	10	2cm	③小麦粉と卵、上白糖、塩を混ぜる。
上新粉	5		④②に③を混ぜる。
小麦粉	12		⑤重さを量り、人数分に分けて油で揚げる。
液卵	10		
上白糖	0.5		
食塩	0.3		
揚げ油	6		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

都城地方ではカニのことを方言で「がね」と言います。さつまいもなどを細長く切って揚げると、カニが脚を出しているように見えることから、この名がつきました。お盆やお祭りの時などの料理には、煮しめと一緒にがねが盛り合わされます。また日常的にもおかずとして、おやつとしてもよくつくられています。

冷や汁

夏 郷土 汁もの

献立例

麦ごはん　牛乳　豚肉とエリンギとカラーピーマンのカラフルしょうが炒め　冷や汁

材料	分量	切り方	作り方
あじほぐし身	10		①豆腐、きゅうりは、加熱して冷却する。
豆腐	25	さいの目切り	②青じそは果物の生食と同様の消毒を行い、せん切りにする（加熱しない）。
きゅうり	20	薄い輪切り	
青じそ	1	せん切り	③煮干しでとっただし汁の中であじほぐし身を加熱し、みそを溶く。
すりごま	4		
ピーナッツ粉	2		④別の消毒済みの釜に①を移し、氷を入れて水温より低い温度になってから②③を加え、すりごま、ピーナッツ粉も加える。氷がほとんど解けてから配缶する。
みそ	15		
煮干し（だし用）	3		
だし汁	40		
氷	65		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

「冷や汁」は、鎌倉時代に全国各地をめぐっていた僧侶が伝えたとされていますが、原型のまま残っているのは宮崎県のみと言われています。いりこの頭と内臓を取り除いて炒ったものや、あじやかますを焼いてほぐしたものをすり鉢に入れ、いりごま、みそを加えてすります。地域によってはすり鉢を逆さにして火であぶり、焼きみそにします。冷やしただし汁でのばし、きゅうり、豆腐、青じそ、みょうがなどの薬味を入れて、温かい麦飯にかけて食べます。

日向夏みかんゼリー

特 徴：宮崎県産の「日向夏みかん」の果汁を約26%とたっぷり使用し、日向夏みかん特有の甘味と酸味を活かしたゼリーです。鉄分、食物繊維を強化しています。フタは3種類のデザインで、ランダムに入っています。

規 格：40g　　**アレルゲン**：なし

鹿児島県

どんどん鹿児島

鹿児島県クイズ

Q. 英語で「satsuma-mandarin（サツママンダリン）」と呼ばれるみかんはどれでしょうか？
①桜島小みかん　②温州みかん　③ぽんかん

A. ②温州みかん
明治９年、みかんの苗木が薩摩からアメリカに出荷されたことから、温州みかんは英語で「satsuma-mandarin」と呼ばれます。

特徴のある農水産物

さつまいも
さつまいもは、1705年、山川町の前田利右衛門が持ち帰り、全国に広まったといわれている。鹿児島では唐の国のいもという意味で「からいも」とも言う。火山灰土壌にあう作物で、肥料も農薬もいらない安全野菜である。

そらまめ
大粒で甘味が強く、味が濃いのが特徴。そらまめの出荷は全国的には12月から増え始め、5月～6月にピークを迎えるが、4月までは南国の気候を活かした鹿児島県産が9割以上を占め、年間を通しても鹿児島県の出荷量は、全国1位である。

黒豚
鹿児島県はブタの飼育頭数が全国1位。「かごしま黒豚」とは、鹿児島県名産のさつまいもを含んだ飼料で育てられ、県内で生産、肥育、出荷された黒豚。400年程前に琉球(現在の沖縄県)から運ばれてきたといわれている。

桜島大根
地元の人々が「島でこん」と呼ぶ桜島大根は200年もの歴史を持つ特産物で、世界一重い大根としてギネスに登録されている。この大根は桜島独特の火山灰土壌にできるもので、大きいものは1本で重さが30kgもある。

郷土料理・ご当地グルメ

鶏飯（けいはん）
ご飯をお椀に盛り、細かく割いた蒸し鶏のささみ、錦糸玉子、甘辛く煮たせん切りのしいたけ、パパイヤの漬け物のみじん切りを盛りつけ、薬味を添えてだし汁をかけた料理。地域によっては紅しょうがやたくあんなどを使ったりもする。

黒豚のしゃぶしゃぶ
かごしま黒豚と野菜で食べるしゃぶしゃぶは、うま味と甘味がありながらさっぱりしており、肉本来の美味しさを味わうことができる。しゃぶしゃぶの起源は諸説あり、北京の火鍋料理がルーツという説や、肉の消費が落ちる夏にたくさんの肉を食べてもらう工夫として飲食店が考案したという説などがある。

豚骨
ブツ切りにした豚の骨付き肉を炒め、芋焼酎、黒砂糖、みそで味付けして煮込む郷土料理。濃厚でこってりとした味わいが特徴で、昔、薩摩武士が戦場や狩場でつくったことがはじまりとされている。

酒ずし
400年もの歴史があるといわれる、豪華で晴れやかな郷土料理。酢の代わりに地酒を使い、鯛や海老、たけのこなど山海の幸をぜいたくに加え、一昼夜置いて発酵させてつくるので、その味は香り高く独特の甘さをもつ。

きびなご料理
きびなごはイワシ科の8cm程の小魚で、酢みそで食べる刺身、塩焼や天ぷら、煮付け、揚げ物、汁物など、様々な調理方法で味わうことができる。中でも、菊の花をかたどって盛りつけられる刺身「菊花造り」は、鹿児島県の郷土料理を語る上では欠かせないもてなし料理である。

つけあげ
魚のすり身と野菜を使った揚げ物。琉球(現在の沖縄県)に魚肉のすり身でつくるチキアギという揚げ物料理があり、江戸時代にこの料理が薩摩に伝わったのがつけあげの発祥といわれている。鹿児島県でよく食べられていることから、「さつまあげ」とも呼ばれる。

かつお料理
鹿児島県はかつお節の生産量が全国第1位で、特に枕崎市は全国でも有名な「かつおの町」である。一本釣りした鰹を船上にて活き〆(血抜き)し、急速凍結するので、変色が抑えられてあざやかな赤身色をし、血生ぐささがなく、もちもちした食感と歯ごたえが特徴である。

あくまき
もち米を竹の皮で包んで、灰汁で茹でたもちもちした郷土のお菓子で、端午の節句の時期に食べられる。関ヶ原の戦いの際に薩摩藩の島津義弘公が日持ちのする兵糧として持参したのが始まりであるといわれている。

屋久島　与論の海　桜島



かねんだご汁 秋 郷土 汁

献立例
ごはん　牛乳　いわしの生姜煮
ごまあえ　かねんだご汁

材料	分量（g）	切り方	作り方
さつまいも	30		①さつまいもは皮をむいて、水にさらす。
さつまいもでん粉（なければじゃがいもでん粉）	12		②油揚げは油抜きする。
			③野菜はそれぞれの大きさに切る。
鶏もも肉	10	小間切れ	④干ししいたけは戻しておく。戻し汁も使う。
油揚げ	7.5	短冊切り	⑤①を蒸してマッシャーでつぶし、さつまいもでん粉（なければじゃがいもでん粉）と混ぜてこねる。
こまつな	20	1cm	
にんじん	10	5mmいちょう	
干ししいたけ	1	スライス	⑥かつお節でだしをとり、鶏肉、戻したしいたけ（戻し汁も）を入れ、かたい野菜から順に入れて煮る。（こまつな、葉ねぎは仕上げに入れる）
葉ねぎ	5	小口切り	
うすくちしょうゆ	3		
食塩	0.1		⑦⑥が沸騰したら、アクをとり、⑤を丸めて入れて煮る。
かつお削り節（だし用）	3		
ごま油	少々		⑧調味して、こまつな、葉ねぎ、ごま油を入れて、仕上げる。

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

「かねん」とは、「さつまいも」のことです。
さつまいもでん粉を「せん」といいます。
昔ながらのやさしい味のしみ込んだ素朴な味わいのお汁です。新芋で作ると、よりきれいな団子ができあがります。

きびなご胡麻フライ

商品特徴
鹿児島産の新鮮なきびなごを胡麻フライにした商品です。
頭から尻尾まで食べられる、カルシウム摂取に最適な一品です。
カルシウム量（120mg/100g中）

商品規格
約9.5g×100尾

新潟県学校給食会取扱商品

沖縄県

ハイサイ沖縄！

沖縄県クイズ

Q.「いただきます」を沖縄の方言で言うと、次のどれでしょう？
①ちばりよー　②めんそーれ　③くわっちーさびら

A. ③くわっちーさびら
ちなみに①は「がんばれよ」、②は「いらっしゃい」という意味で、ごちそうさまは沖縄の方言で「くわっちーさびたん」と言うそうです。

特徴のある農水産物

ゴーヤー
沖縄県を代表する野菜のひとつ。ハウス栽培、露地栽培両方が行われており、1年を通してゴーヤーを食べることができる。ゴーヤーに含まれるビタミンCは加熱しても分解されにくいので、ゴーヤーチャンプルーにしてもしっかり摂取することができる。

泡盛
泡盛は、原料にタイ米を使用し、黒麹菌を用い、全麹仕込みで、単式蒸留機で蒸留された蒸留酒である。沖縄でつくられた泡盛は「琉球泡盛」と表示することができ、さらに３年以上熟成させた泡盛は古酒(クース)と呼ばれ、新酒とは違った風味を楽しむことができる。

パイナップル
沖縄のパイナップルは完熟させてから収穫するため、糖度が高く、ジューシーな甘ずっぱさが特徴。収穫時期は、石垣島で4月下旬～7月下旬、沖縄本島で5月中旬～8月初旬頃である。

黒糖
粟国島や小浜島などの離島でつくられている沖縄産黒糖は、さとうきびの搾り汁をそのまま煮詰めたもので、糖分の他にも、カルシウムやミネラル等の栄養成分を多く含んでいる。

郷土料理・ご当地グルメ

沖縄そば
小麦粉100%の麺を、豚骨とかつお節ベースのスープで食べる料理。中国から伝わった当初は琉球王朝の宮廷料理だったが、大正時代以降、多くの人々が食べるようになった。改良が重ねられ、ソーキ(豚の骨付きあばら肉)、かまぼこやねぎを入れ、紅しょうがを添える独自の麺料理が誕生した。

イナムドゥチ
イナは猪、ムドゥチはもどきという意味である。もどきが訛って「むどぅち」となっている。昔は、猪の肉を使っていたが、現在では、猪のかわりに豚肉が使われている。短冊に切った具だくさんの材料を甘みそで仕上げる汁物で、祝事の料理の一品としてつくられる。

ジーマミー豆腐
大豆の代わりに「ジーマミー(落花生)」の絞り汁を使い、芋くずで固めたもの。もっちりとした食感が特徴。沖縄は「豆腐の島」とも呼ばれ、炒め物にも使える「島豆腐」ややわらかさが特徴の「ゆし豆腐」などがある。

ちんすこう
琉球王国時代から食べられていた伝統的な菓子。小麦粉に砂糖とラードを加え焼き上げてあり、沖縄みやげの定番としても人気がある。「ちん」は、珍しいまたは高価という意味で、「すこう」は菓子という意味。

ゴーヤーチャンプルー
ゴーヤーと島豆腐、野菜、豚肉などを炒めた郷土料理。チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、料理における炒め物をさす。ゴーヤーは一般家庭でも栽培されるなど、沖縄県民から愛されている夏野菜である。

ジューシー
沖縄では、雑炊や炊き込みごはんのことを「ジューシー」と呼ぶ。ピラフやチャーハンに似ているが、油の使い方が異なる。ピラフは生米を油で炒めてから炊き、チャーハンは炊いた白飯を具と一緒に油で炒めるが、ジューシーは、具を入れてからごはんを炊き、蒸らす段階で油を加えてつくる。

サーターアンダギー
沖縄県の郷土菓子。小麦粉、卵、砂糖などでつくった生地を油で揚げた料理で、結納など伝統行事に供されていた。皮はサクサクで中身がしっとりとした沖縄県版ドーナツは、大人にも子どもにも「おやつ」として県内外問わず人気がある。

ポーポー
沖縄県の郷土菓子。小麦粉などでつくった生地を焼き、「油みそ(アンダンスー)」を表面にぬり、くるくると巻いた料理。子ども達の健やかな成長を願う供え物とされたり、豊漁祈願などのお祭りの際に供される。

首里城　久米島・ハテの浜　ひめゆりの塔　エイサー

アーサの彩りパスタ

通年 特産品 主

献立例
アーサの彩りパスタ　牛乳　アーサスコーン
コールスロー ドラゴンドレッシング

材料	分量（g）	切り方	作り方
乾燥スパゲティ	50		①ベーコンや野菜はそれぞれの切り方で切り、
ベーコン	15	短冊切り	しめじはほぐして食べやすい大きさに切る。
にんじん	10	せん切り	②味美菜はゆでて、刻む。アーサは蒸しておく。
赤ピーマン	10	せん切り	③鍋に油を入れて、ベーコンと野菜を炒める。
黄ピーマン	10	せん切り	具材がなじんだら調味する。
たまねぎ	30	せん切り	④スパゲティをゆでる。
ぶなしめじ	10		⑤③に、ゆでたスパゲティと蒸した
味美菜	10		アーサを加え、混ぜ合わせる。
生アーサ（冷凍）	18		
うすくちしょうゆ	1.7		
シママース	1		
オリーブ油	2.5		
チキンブイヨン	3		
水	50		
こしょう	0.01		

※小学校中学年向け分量

コールスロー ドラゴンドレッシング

夏 特産品 副菜

材料	分量	切り方	作り方
キャベツ	35	せん切り	①野菜を切り、ゆでて冷ます。
きゅうり	15	せん切り	②調味料と半量のドラゴンフルーツを混ぜ合わせる。
冷凍スイートコーン	15		③①と残りのドラゴンフルーツを、②と一緒に
にんじん	4	せん切り	あえる。
ドラゴンフルーツ	10	角切り	
白ぶどう酢	2		
りんご酢	1.5		
オリーブ油	3		
シママース	0.3		
三温糖	1.5		
こしょう	0.02		

※小学校中学年向け分量

ひとくちメモ

北中城村特産の「アーサ」「ドラゴンフルーツ」、「味美菜」を活用した献立です。味美菜とは、小松菜とチンゲン菜の性質を合わせもった葉物野菜です。
夏場の暑さで食欲が落ちる児童生徒に向けて、食欲がそそるような色鮮やかなメニューです。

＊冷凍味付もずく シークヮーサー果汁入り＊

【商品開発エピソード・商品のこだわり】　〇規格53ｇ
〇特長
沖縄産のもずくに、子ども達にも食べやすいように酸味を抑え、シークヮーサー果汁を加えた味付けのもずく酢です。食べやすい個食パックで、冷蔵解凍後すぐお召し上がりいただけます。

物資委員会開発商品リニューアル



平成 15 年度から販売を行っている物資委員会開発商品の『にいがたまめ天』を平成 29 年度の物資委員会でリニューアルを検討し、平成 30 年 6 月より新たに販売致しました。

『にいがたまめ天』は大豆の摂取を目的に、県産大豆を使用した商品として開発されました。アレルギーに配慮した商品ではありましたが、オキアミ、小女子が入っていたため、甲殻類アレルギーの児童・生徒がいる場合に使用しづらい、という意見がありました。そこで、よりアレルギーに配慮した野菜がとれる大豆入りの商品に改良すべく、物資委員会で試食を重ねました。

第 1 回委員会では、まず、現在のまめ天を試食し、意見を出し合いました。その結果、このような意見が出ました。



良い点

☆大豆が美味しく食べられる



改善が必要な点

☆オキアミ、小女子がない方が甲殻類アレルギーの子どもがいても使える

☆サイズの見直し

第 2 回委員会では、まめ天と他の野菜かき揚げを比較しました。野菜のみのかき揚げは美味しかったのですが、うまみ調味料を使用していたため、「オキアミ、小女子を抜いてもうまみ調味料無しで、うまみの感じられる商品が良いのでは。」という意見が出ました。また、「にんじんや春菊のような赤や緑の色味のある食材を入れると良いのでは。」という意見も出ました。

第４回委員会では、第２回委員会での意見を受け、オキアミと小女子、パセリを抜き、食感とうまみ、食べごたえをアップするためにごぼうを、色味ににんじん、春菊を加えた試作品と現行品を食べ比べました。

委員からは「ボリュームはアップしたので良い。」「春菊の風味が強く、子どもが嫌がるのでは。」という意見が出ました。また、サイズに関しては、「1つで使えるサイズ、他の天ぷらと一緒に使いやすいサイズが良いのでは。」という意見が出ました。

最後の第５回委員会では、オキアミ、小女子は抜いたまま、ボリュームと噛み応えをさらにアップするため、ごぼうの割合を増やし、よりカミカミ感がアップする改良を行いました。また、サイズに関しては、30g・50gの２規格にしました。その結果、委員からは「サクサク感が上がって良い。」「にんじんの色がきれい」「サイズはこのままが良い。」という意見が上がりました。また、リニューアルし、違う商品になった事が名前で分かるようにする事は良いが、『にいがたまめ天』の名前は残したいということで、名前を『野菜たっぷり　にいがたまめ天』とすることが決まりました。



県産の食材を使用した地産地消商品という点は変えず、できる限りアレルギーを気にせず、より多くの人に食べてもらえるようにと委員が意見を出し合い、試食・検討を重ねて配合や味を決定しました。ぜひご活用ください。

リニューアル！

野菜たっぷり　にいがたまめ天

長年、皆様にご愛顧いただいておりました、物資委員会開発商品の「にいがたまめ天」を平成２９年度物資委員会でより安心な、使いやすい商品になるよう、見直し、リニューアルして平成30年６月より販売いたしました！

〈変更点〉
- オキアミ・小女子が不使用に！甲殻類や魚のアレルギーを心配せず、より安心してお召し上がりいただける商品に！
- ごぼう・にんじんを入れることでたっぷりの野菜がとれる、カミカミ感がよりアップした商品になりました！
- サクサク感がアップし、どんぶりなど、麺類以外にも使いやすくなりました！
- サイズを35g・45gから30g・50gに変更しました！
  50gはひとつで、30gは他の天ぷらと合わせて使いやすいサイズです。

リニューアルした『野菜たっぷり　にいがたまめ天』をぜひ、ご利用ください。

野菜たっぷり にいがたまめ天

乳・卵不使用

＊規　　格：30g・50g
＊価　　格：30g　58円
　　50g　75円
＊調理方法：揚げ　170℃の油で約3分間揚げる
　　焼き　180～200℃のオーブンで5～6分間加熱する

焼き調理も可能です！



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	ビタミンA			ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
													レチノール	βカロテン当量	レチノール活性当量					
100g当	kcal	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	g	g
	309	8.4	17	30	1.1	7	406	44	46	108	1.4	0.7	0	309	26	0.16	0.06	2	4.5	0
野菜たっぷりにいがたまめ天	小麦粉29.75　大豆17.00　たまねぎ13.30　大豆油13.00　ごぼう4.80　にんじん3.60　とうもろこし0.40　ひじき0.20　水17.95 アレルゲン：小麦、大豆																			

☆栄養成分は「七訂日本食品標準成分表」による計算値です。

お申込
お問合せは

公益財団法人新潟県学校給食会
〒950-1101　新潟市西区山田2310-21
TEL：025-267-4126　FAX：025-267-4130

平成 30 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３０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、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。

【全農パールライス株式会社　様】

業種：米穀のとう精・販売、酒造用米穀のとう精、炊飯事業、食品等の販売
住所：新潟県新潟市西区山田 2310 番地 15

日本でまだ 3 ヶ所しかないという最新鋭の精米工場の設備は工場内がドライに保たれ、衛生的でほとんどの工程を機械で行っていました。

玄米をエア搬送システムで次の工程に送っており、配管の中は温湿度のコントロールがされているため、お米の品質が維持され、また、密閉されているため、異物混入のリスクが低減するということでした。

精米後は１トンの米が入るタンクに保管し、必要に応じてタンクごと移動し、包装を行い、製品として出荷していました。

包装、積み上げ、倉庫への移動も全て機械で自動的に行われていました。

工場の特徴などをお聞きしました



玄米の入荷を視察しました



【参加者の感想（一部）】

・ＪＡの精米工場は最新鋭のシステムで感動しました。扱う量も大きく、1 つのタンクも大きいなあと思いました。石や異物混入の対策が 3 ヶ所、最後に金属探知機と徹底している。現場はありがたいです。

全農パールライス㈱　精米工程

①自動開袋機

荷受けした玄米を開封し、配管をとおし、精選工程に送ります。30kg の紙袋を自動開袋機を使用して自動で開封し、玄米を次工程へ送ります。



ポイント

次の工程へはエア搬送で送ります。これは、空気の力で配管を通し、次工程に送るもので、搬送空気の温湿度をコントロールし、お米の品質を維持しています。また、密封された配管は異物混入のリスクも低減させます。

②風選機

高精度な穀物選別機で、風を送ることによって原料玄米に混入している砂、藁などの異物を除去します。

③光学式選別機

デジタル画像処理により、原料中に含まれる石、籾、着色米を確実に除去します。

④精米機

出荷ロットに応じて２タイプの精米機で精米加工を行います。

⑤バイブロシフター

振動により精米に混入している糠玉や砕米をふるい分けます。

⑥光学選別機

デジタル画像処理により、着色粒・しらた（乳白色の米粒）・ガラス・石・糠玉等を選別除去します。

ポイント

無洗米の場合は熱付着材（タピオカ）を使った特殊加工方式の無洗米加工装置を使い、無洗米に加工します。

⑦多用途搬送システム

投入ステーションで配管と衛生的なステンレス材質の完全密閉構造で残留米が全く残らない構造のモバイルタンクを接続し、精米をタンクに投入します。密封状態で作業が行われるため、異物混入を防止します。
モバイルタンクはスタッカークレーンと呼ばれるタンクの『静置搬送』を行う機械で収納棚『モバイルラック』に保管します。



ポイント

モバイルタンクは専用の洗浄ステーションで洗浄を行います。高圧ノズルと集塵ダクトが接続されエアー清掃が行われます。１本毎のメンテナンスが可能で、残留米を残さず、タンク内は常に清潔な状態が保たれます。

⑧ファイナルセパレーター　クリーンセパレーター

最終仕上げの為の異物選別機です。ファイナルセパレーターを計量包装機の直前に設置することで、糠玉及び微細異物が製品へ混入することを防止できます。

⑨計量包装機・印字チェッカー

量目に応じてお米を計量・包装し、米袋に適切な印字が行われているかチェックを行います。



⑩金属探知機・ウエイトチェッカー

包装された製品の外部から、金属類の反応をチェックし、異物混入防止の徹底を図ります。また製品重量を量目別にチェックし、パッケージに表示されている内容量に誤りがないか、最終確認を行います。

【株式会社堀川　様】

業種：水産ねり製品・惣菜等の製造販売

住所：新潟県北蒲原郡聖籠町位守町 160-19

工場は大きく、竹輪とアラスカ（かに風味蒲鉾）の製造ラインの棟、蒲鉾などその他の商品を作る棟に分かれており、工場内には立ち入れないため、見学通路から視察しました。工場内は食物アレルギーを持つ方やそのご家族がみんなで同じものを食べていただけるようにという願いから、『「みんなといっしょ」がなによりのごちそうです。』をテーマにされているという事で、食物アレルギーに配慮した卵・小麦・乳を使用しない商品作りに取り組んでいました。

竹輪は１本ずつ串に生地を巻き付けて焼いており、焼き上げる機械の上部の通路はガラス越しにも熱が伝わってきました。

その後製品の製造工程についての映像を見て、どのように製造されているのかを更に詳しく知ることができました。また、製品の試食を行い、商品の気になることや、商品の活用方法をお伺いしました。

工場の特徴などをお聞きしました



商品の試食をしました



【参加者の感想（一部）】

・堀川では特に乳・卵抜きのアレルギー対応食品がたくさんあると良いなと思っていますが、ただ抜くだけでは製品として完成されないこと、製品にするまでにご苦労されていることが分かり、アレルギー対応製品のありがたさを改めて感じました。

・パールライスの工場では、想像していたより機械化が進んでいて驚きました。機械化することで、品質も良くなり、ミスも減るということが分かり、とても勉強になりました。
堀川では、アレルギー考慮の商品がたくさん出されていることを初めて知りました。乳不使用のチーズ味蒲鉾など、味も良く、試食もできたのでとても良かったです。
どちらの工場も異物混入などに配慮し、様々な工夫がされていたのが印象的でした。また、品質管理に対しても配慮されていて、おいしい商品を届けるために色々と工夫されていたものもとても良かったと思いました。

平成30年度
学校給食調理コンクール

学校給食の食事内容の充実向上及び多様化を図るため、献立作成や調理技術の研さんと意欲の高揚を目的として、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３０年度出場チーム　第二次審査の様子

長岡開府４００年記念 Aチーム



長岡開府４００年記念 Bチーム



上越市チーム



チーム大崎学園



あやめチーム



チームおしゃぎり



ひすい（E）-girls



チーム つなっぺ
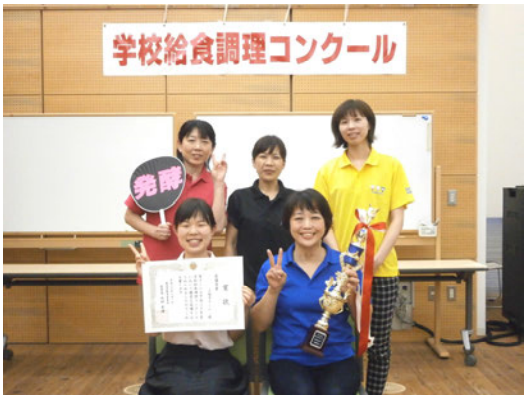


チーム　新潟聾



最優秀賞

輝く！発酵のまち上越 味めぐりランチ

上越市チーム（上越市）



〇献立のねらい

上越市は夏は高温多湿、冬も低温多湿という発酵に適した気候風土の中にあるまちです。また、今年度上越市では「食を通して上越の偉人について学ぼう」を食育の日のテーマに掲げ給食を実施しています。すべての料理に様々な発酵食品を使うことで、発酵食品の味や特徴を知り、発酵に関わる偉人や「発酵のまち上越」について考えを深めることができるような献立にしました。

【献立】

- ☆ごはん
- ☆めぎすのフライ甘酒トマトソース
- ☆なますかぼちゃの梅みそ和え
- ☆発酵のまちの夏のっぺ
- ☆善兵衛さんのワインゼリー
- ☆牛乳



〇献立作成の意図（一部抜粋）

- 献立名に発酵食品を入れたり、発酵食品を思わせるネーミングにすることで、使われている発酵食品が何か考えられるようにしました。
- めぎすのフライ甘酒トマトソースは、「キスよりめぎす」といわれるほど上越に根付いた魚のめぎすのふわっとした食感を生かしたフライに、トマトの酸味を抑えてくれる甘酒を組み合わせ、甘酒の風味を感じるソースにしました。
- その他、しょうゆ、みりん、酒などの発酵食品も使用し、私たちの食生活に発酵食品は欠かせないものであるということをこの献立を通して感じとってほしいと思います。

〇料理紹介　**～めぎすのフライ甘酒トマトソース～**

材　料：めぎす 30g　塩 0.1g　こしょう 0.02g　小麦粉 3.5g
卵 3g　パン粉 5g　油 4g　トマト 15g　甘酒 2.5g
にんにく 0.3g　塩 0.2g　オリーブ油 0.3g　水 3g

作り方：①めぎすの開きに塩、こしょうで下味をします。
②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
③②を油で揚げます。
④オリーブ油でみじん切りにしたニンニクを炒めて香りをだしてから、トマトを炒め、甘酒、塩、水を入れてソースを作り、③にかけます。



優秀賞

江戸から平成そして次の100年へ
受け継ごう宮内の味

長岡開府４００年記念　Ｂチーム
（長岡市）



ねらい

今年５月、長岡市では、長岡開府 400 年記念献立を実施し、給食を通して開府当時の歴史に触れる機会をもちました。今回はさらに宮内地域に焦点を当てます。宮内地域は、昔から清酒、醤油、味噌の醸造業の街として栄え、食文化の歴史を身近に感じることができる地域です。しかしその一方で、商業施設や宅地の開発が進み、長岡野菜を育てる畑が減少傾向にあります。それでも長岡野菜を作り続ける方々がいることや、江戸時代から今日まで伝統を受け継ぎ、守り続ける地域の現状を知ることで、次の 100 年へつなぐ地域の未来を考えるようになってほしいと願い、献立を作成しました。

【献立】
- ☆ごはん
- ☆フフ麸柿あげ
- ☆梅和え
- ☆びっくり肉団子と
  長岡野菜の味噌汁
- ☆左近の桃ゼリー　☆牛乳



〇献立作成の意図（一部抜粋）

・長岡藩の初代藩主牧野忠成は三河の出身であることから、長岡藩に伝えられているお祝い膳の汁は八丁味噌が使われます。肉団子から八丁味噌が現れる演出を「びっくり」というネーミングで強調し、長岡開府当時の歴史を振り返ります。さらに、宮内地域で江戸時代から今日まで受け継がれてきた味噌を使用し、味噌汁の具には長岡野菜のなすとゆうごうを使用しました。

・大正時代に宮内地域で創業した地元の銘菓「柿の種」。歴史ある銘菓を衣に使い、「車麸の柿あげ」を作ります。柿の種も車麸も、地域自慢の味です。食べながら自然に笑顔がこぼれることを願い「フフ麸柿あげ」と名付けました。車麸は、給食で郷土料理の食材としてよく使用され、「家で作ってみた」という生徒がいるほど人気があります。車麸を美味しく食べる食文化が今後も受け継がれ、未来の作り手が増えることを願って、生徒が家庭で挑戦してみたくなる車麸料理を考えました。

〇料理紹介　　**～フフ麸柿あげ～**

材　料：車麸 6g　水 8g　醤油 1g　三温糖 0.3g
　　小麦粉 8.5g　油 0.7g　水 6.8g　柿の種 6g　油 4g

作り方：①車麸を水で戻し、４等分に切る。
　　②車麸の水分をよく絞り、調味料に漬け込む。
　　③車麸をバッター液、砕いた柿の種の順に衣をつけ、
　　油で揚げる。



優秀賞

津南のごっつぉがひょっこり飯

チーム　つなっぺ（津南町）



〇献立のねらい

津南の食材のおいしさを生かした給食を味わうことで、「地域食材の調理法を含めたＰＲ」をしようとする意欲を高める。

【献立】

☆ごはん
☆アスパラとつなんポークの梅チーズ焼き
☆雪の恵みサラダ
☆津南の夏けんちん
☆トマト de ポンチ　☆牛乳



〇献立作成の意図（一部抜粋）

・津南町の子どもたちは総合学習で、自然豊かな津南には四季折々のおいしい食材がたくさんあることを学んでいます。修学旅行では、実際に商人体験をし、他の地域に住む人に津南の食材を PR してきました。食材をどのように調理したらよりおいしくなるのか、具体的に説明できれば、もっと子どもたちの学習が深まると考え、津南の食材のおいしさを生かした調理法になるような献立にしました。
・津南では、新潟の郷土料理ののっぺいは馴染みがありません。しかし、冠婚葬祭にはこの「けんちん」が食べられています。本来は里芋を使いますが、春にはじゃがいも、夏には夕顔などを使用し、年中作ることができます。
・にんじんのドレッシング、チーズ焼きの梅干し、けんちんのきざみ昆布など、素材の持つ風味を生かすことで減塩を心掛けました。

〇料理紹介　　**～津南の夏けんちん～**

材　料：夕顔 20g　にんじん 8g　ごぼう 8g　ぜんまい 5g
干ししいたけ 0.4g　板こんにゃく 10g　生揚げ 20g
刻み昆布 0.8g　油 0.7g　昆布 0.2g　かつお節 4g
醤油 3g　酒 1.2g　みりん 1.2g　塩 0.4g　水 130g

作り方：①かつお節と昆布で一番だしをとる。
②刻み昆布は洗い、カットしておく。
③野菜をカットする。
④煮えにくいものから煮て、調味し、刻み昆布を入れて仕上げる。



優良賞

中之島てんこ盛り
元気御膳

長岡開府４００年記念　Ａチーム
（長岡市）



ねらい

長岡市中之島地域の特産品である『大口れんこん』そして、新しい野菜『パワーリーフ』などを使用することで児童生徒に地域の良さを伝えるとともに、郷土への愛着心を育みたいと考えこの献立を立案しました。

【献立】

- ☆ごはん
- ☆れんこん重ね焼き塩あんかけ
- ☆中之島とろとろ元気サラダ
- ☆本汁（赤七白三仕立て）
- ☆あずきれんこんゼリー
- ☆牛乳



〇献立作成の意図（一部抜粋）

・中之島大口地域の特産品「大口れんこん」を主の食材として主菜を考えました。
・中之島地域には「小豆れんこん」と言う郷土料理があります。優しい味の料理ですが、今ではあまり食べられなくなっています。また、給食で実施するには副菜として難しい献立でした。そこで、その材料である「あずき」と「れんこん」を使用し、デザートにしました。
・長岡市は、今年は開府 400 年と言う節目を迎えて様々な事業を展開する中で、学校給食でも児童生徒に興味関心を持って欲しいと考え、江戸時代の食事を参考にして三河から来た殿様の献立を実施しました。中之島も長岡の一部としてその歴史を伝えていきたいと考えて三河の味である八丁みそを中之島のみそと合わせみそにして使用した本汁（赤三白七仕立て）にしました。

〇料理紹介　　**～れんこん重ね焼き塩あんかけ～**

材　料：豚ひき肉 28g　木綿豆腐 12g　蓮根 10g　玉ねぎ 10g
パン粉 7g　牛乳 2g　塩 0.3g　黒こしょう 0.01g
蓮根 18g　油 0.5g　醤油 0.5g　中華だし 0.3g
塩 0.3g　片栗粉 0.6g　小松菜 5g　黒こしょう 0.02g

作り方：①蓮根は２つに分け、厚切りとすりおろす。
②玉ねぎはみじん切りにして炒める。
③ひき肉、豆腐、すりおろした蓮根をよく混ぜ合わす。
形を整えて、上に厚切りの蓮根を埋める。　④焼く。
⑤みじん切り小松菜を入れた塩あんをつくり、上にかける。



優良賞

カルカル☆減る塩ご膳

チーム大崎学園（三条市）



ねらい

三条市の給食は、ごはんを主食とし、主菜・副菜・汁物をそろえた「おぜんの形」を基本としています。また、米、野菜のほか、肉、大豆、そして特産品の車麸など三条の恵みが豊富にあるため、年間を通じて給食の食材として計画的に使用しています。今回の献立では、三条で生産される食材と、下田地区の伝統的な食材「えごま」を使い、新しいふるさとの味を提供することで、三条の魅力を発信したいと思い、作成しました。

【献立】

- ☆七分づきごはん
- ☆下田ポークと車麸のひこぜん風味
- ☆梅ぇカルシウムサラダ
- ☆三条のめぐみ汁
- ☆梨　☆牛乳



○献立作成の意図

・下田地区には、「ひこぜん」と呼ばれる五平餅に似た郷土料理があります。このひこぜんに塗るえごま味噌を、油で揚げた下田産の豚肉、三条産の大豆、特産品の車麸に絡め、えごま味噌の香りや、それぞれの食材がもつ食感を楽しめるよう工夫しました。

・副菜には、切り干し大根、ひじき、三条産の小松菜を使用することで、不足しがちな「カルシウム」をとれるようにしました。また、調味料の中に「梅干し」を使うことで減塩にもなり、夏にぴったりのサラダにしました。

・汁ものは、三条産の野菜をたくさんとれるように考えました。また、一人３ｇだしを使用することで、みその使用量を控えて減塩しました。

○料理紹介　　**～梅ぇカルシウムサラダ～**



材　料：切り干し大根 2g　ひじき 0.7g　赤ピーマン 3g
きゅうり 8g　小松菜 10g　キャベツ 10g　ツナ 6g
米酢 2g　油 1.6g　三温糖 1g　こしょう 0.01g
梅干し 1.6g　醤油 0.6g　かつお節 0.6g

作り方：①切り干し大根、ひじきは、戻しておきます。きゅうりは縦半分に割って斜めに切ります。赤ピーマンも斜めに切ります。キャベツは太めの千切りにします。全ての材料を茹でて、冷やします。
②梅干しをたたいて、酢、油、砂糖、こしょうとよく混ぜ、ドレッシングを作ります。
③ツナと①②をよく混ぜ合わせます。

優良賞

「助太刀いたす！」安兵衛の絆ランチ

あやめチーム（新発田市）



ねらい

新発田市は、赤穂浪士「堀部安兵衛」の出身地です。市内の子どもたちは、安兵衛にかかわる学習に取り組むほか、安兵衛をたたえて「安兵衛太鼓」を祭で演奏するなど、親しみを持っています。

献立に、義理人情に厚い人柄であった安兵衛にちなんだ料理や、たくさんの地場産物を取り入れることで、ふるさと新発田の豊かな大地とそれらを支える地域の人たちを感じられる給食を目指しました。また、卵や乳、種実類等のアレルゲンを使用せず、みんなが楽しく安心して給食時間を過ごせるよう配慮しています。

【献立】

☆ごはん
☆助太刀アスパラ・梅マヨ添え
☆押し麸のしばたギュギュっと詰め
☆夏のこにもん
☆きらきらゼリー　☆牛乳



〇献立作成の意図（一部抜粋）

・「新発田ブランド」として認証されている押し麸は、お椀型の新発田麸を運びやすいようにぎゅっと押しつぶしたものです。煮るとふっくらと戻り、新発田麸としての食感も味わえるので、麸の便利さとおいしさを伝えることができます。

・こにもん（小煮物）は新発田市の代表的な郷土料理です。新発田市の学校給食では毎月１９日にこにもんを取り入れていますが、里芋のない夏の間は、ゆうがおやとうがんを使ってすっきりとした味に仕上げています。

〇料理紹介　　**～押し麸のしばたギュギュっと詰め～**

材　料：押し麸 5g　ひき肉 22g　生姜 0.3g　木綿豆腐 15g　塩昆布 0.4g　にんじん 5g
　　枝豆 3g　味噌 1.2g　水 30g　鰹・昆布だし 2g　醤油 2.5g　みりん 1g

作り方：①押し麸は水に 30 分ほど漬け、やわらかく戻す。豆腐は崩して水をきる。
②麸が戻るのを待つ間に、肉詰めの中身を合わせる。生姜はみじん切り、にんじんは千切りにする。ボールにひき肉、崩した豆腐、野菜、あやめみそを入れてよく混ぜ合わせ、塩昆布と枝豆を加える。
③だしパックでだしを取り、調味料を加える。
④押し麸を半月に切り、ポケットのように広げる。②を詰めて、軽く口を閉じる。
⑤アルミカップに④を入れ、③のだし汁をかけて蒸す（15 分）。



優良賞

むムｍ　お宝御膳

チームおしゃぎり（村上市）



ねらい

村上市の郷土料理や地域の食材を味わい、ふるさと村上を愛する心を育む

【献立】

☆ごはん
☆こうぐりのカレー揚げ
☆豆のごっつお和え
☆夏の大海
☆枝豆　☆牛乳



○献立作成の意図

村上の郷土料理“大海”と地場産の魚“こうぐり”を取り入れました。

“大海”は地元の三大祭り（村上、瀬波、岩船）の際にはどこの家庭でも必ず作る煮物です。根菜や豆腐などをだしとしょうゆで味付けるのが基本ですが、具材の切り方など細かい部分は家庭によってさまざまです。今年１月、村上大祭が国の重要無形民俗文化財に指定されたこともあり、郷土料理として、三大祭りと同様に受け継がれてほしいとの思いを込めて今回の献立のメインにしたいと考えました。

ウマズラハギを、新潟ではこうぐりと呼びます。唐揚げは昔からの漁師料理ですが、これまで給食としては出せませんでした。市場に出回るものの、漁獲量も一尾の大きさも安定しなかったためです。しかし、下処理後に真空で保存できる設備を地元の漁協が導入したことで、給食の献立とすることが可能になりました。「子どもたちに地元の旬の魚を教え、魚離れに歯止めをかけたい」という、市と漁協の共通の願いから実現したこの献立は、今回のコンクールには外せないと考えました。

○料理紹介　　**～夏の大海～**

材　料：鶏もも肉 10g　酒 1g　ごぼう 10g　にんじん 8g　干し椎茸 0.5g
もやし 10g　たけのこ水煮 7g　じゃがいも 20g　しらたき 15g
焼き豆腐 25g　さやいんげん 5g　かつお・昆布だし 3g
薄口醤油 3.5g　三温糖 0.5g　みりん 1g　塩 0.3g



作り方：①だしをとる。
②ごぼう、にんじん、たけのこの水煮は千切り、じゃがいもはさいの目切りにする。ごぼうはあく抜きをする。さやいんげんは、斜め切りにし、かためにゆでて冷却する。しらたきは、食べやすい長さに切り下ゆでをする。干し椎茸は、水で戻して、薄く切る。焼き豆腐は短冊切りにする。
③鶏肉に酒をまぶしておく。
④だし汁に、さやいんげん以外の材料を煮えにくいものから順に入れて煮る。
⑤調味料で味を調え、仕上げにさやいんげんを加える。

優良賞

ジオの海山宝庫 たっぷり給食！

ひすい（E）－ girls（糸魚川市）



ねらい

日本海に面し、北アルプスの山々に囲まれた自然豊かな地形に恵まれている糸魚川市は、全域が糸魚川ユネスコ世界ジオパークとなっています。糸魚川は、ジオパークの特徴ある地質や地形がもたらしてくれる農産物や水産物が豊富にあり、食の宝庫と言えます。糸魚川の大地の恵みを、給食を通して子どもたちがもっと知り、味わうことで、郷土を愛し、誇りに思ってほしいという願いからこの献立を考えました。

【献立】

- ☆ごはん
- ☆翠鶏（みどり）のひすい花しゅうまい
- ☆ジオの恵みサラダ
- ☆親不知もずくのスープ
- ☆ひすいのキラキラゼリー
- ☆牛乳



〇献立作成の意図

・糸魚川市は、世界的にも珍しいひすいの産地として有名です。日本の国石に制定され、宝石であるひすいの美しい緑色をイメージし、糸魚川の地鶏である翠鶏と枝豆、コーンを使用して『翠鶏のひすい花しゅうまい』を作りました。

・『ジオの恵みサラダ』には、糸魚川の能生漁港でとれたべにずわいがに、畑でとれた糸魚川産の糸うり、小松菜、きゅうり、人参を使用し、世界ジオパークの大地の恵みをふんだんに使いました。

・『親不知もずくのスープ』では、日本海の荒波が断崖絶壁に打ち寄せる景勝地である親不知でとれた歯ごたえのある岩もずくを使用しました。緑色のケール豆腐や卵を入れ、カラフルで彩りの美しいスープにしました。

・デザートは、メロンの角切りをひすいに見立てたゼリーにしました。

〇料理紹介　　**～ジオの恵みサラダ～**

材　料：糸うり 15g　小松菜 20g　にんじん 10g　きゅうり 10g　ずわいがに 5g
醤油 2.5g　酢 1.5g　砂糖 0.3g　ごま油 0.5g　いりごま 2g

作り方：①糸うりは茹でて、水冷して、ほぐしておく。
②きゅうり、にんじんは、太めの千切り、小松菜は３ｃｍに切る。
③切った野菜と、かにほぐし身を茹でて、水冷し、水を切る。
④いりごまと調味料を合わせ、和える。



優良賞

新潟のおいしいもの発見！
夏野菜たっぷりランチ

チーム　新潟聾（新潟市）



ねらい

当校の子どもの多くが新潟市から通っているため、新潟市で多く作られている食材を取り入れた献立を作成しました。自分が住んでいる新潟市でとれる食材を知ることで、郷土の豊かな食に気付き、地域を大切に思う心を育むことをねらいとしました。

【献立】

- ☆枝豆ごはん
- ☆夏野菜のミートグラタン
- ☆甘酢和え
- ☆夏の豚汁
- ☆牛乳



○献立作成の意図（一部抜粋）

新潟市は全国トップクラスの大農業都市であり、豊かな自然のもと、さまざまな地場産品に恵まれています。しかし、子どもたちには意外と知られていません。新潟のおいしい食材に関心を持ってもらえるように、新潟市の農産物を多く取り入れるよう心掛けました。また当校には幼稚部から高等部までの幅広い年代の子どもたちがいます。全ての子どもたちが食べやすい味付けにし、野菜をおいしく楽しく食べられる献立を作成しました。

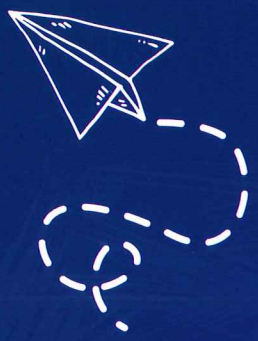
新潟県はなすの栽培面積が全国１位でさまざまな品種が栽培されおり、豊栄地区で栽培されている「やきなす」は、県内最大級のなすとして知られています。トマトは新潟市北区の特産で県内第１位の生産量を誇ります。苦手な子も食べやすいようミートソースにからめ、カレー粉をアクセントに使用しました。米粉を使用したホワイトソースの効果で、カレーの辛さも和らぎ食べやすくなっています。

○料理紹介　　**～夏野菜のミートグラタン～**



材　料：豚ひき肉 15g　なす 30g　トマト 20g　玉ねぎ 15g　にんじん 7g　にんにく 0.5g　油 2g
ゆでひき割り大豆 3g　ケチャップ 5.5g　中濃ソース 1g
カレー粉 0.3g　オイスターソース 0.6g　牛乳 30g　米粉 2g
バター2g　塩 0.2g　粉チーズ 1g　パセリ 0.01g

作り方：①玉ねぎ・にんじん・にんにくはみじん切り、なすとトマトは1cm 角に切ります。　②なすを油で炒めておきます。
③油ににんにくを入れ香りが出るまで炒め、豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ひき割り大豆を加えてさらに炒めます。調味料を加え、②とトマトを加え炒めます。
④牛乳と米粉をよく混ぜ、加熱し、とろみが出たら、バターと塩を加えよく混ぜ、米粉ホワイトソースを作ります。
⑤紙カップに③を入れ、上から④をかけます。⑥粉チーズとパセリを上に載せ、オーブンで焼きます。





にいがたパックン2018

～郷土料理で日本一周 西日本編～

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