

# 地産地消旬菜旬食



「分とく山」総料理長 野崎洋光さん考案  
地産地消の学校給食メニュー  
(鮫川村学校給食センター オリジナル献立)

## レシピ集【家庭向け】

●このレシピ集は、「平成20年度福島県地域の子育て応援交付金」の助成を受け、【「旬菜旬食」「地産地消」の給食づくり事業】の一環として作成しました。学校給食では、このレシピを基に、大量調理用にアレンジを加えながら活用していきます。

### ●事業の目的

- ①味覚や嗜好が形成される成長期の子どもたちが、地元で生産される多彩な食材を理解し、それらの味を認識する。
- ②学校給食を通して地元の優れた食材や食文化を子どもたちに伝え、「食」と「農」の大切さについての理解へと導き、感謝の心をはぐくむ。
- ③地域、家庭、学校が子育て(食育)について共通の認識を持ち、「食」を通して子どもたちの健康、健全な成長をめざす。

## ●肉かぼちゃ風味和え



### ▼野崎さんから

カレーが大好きだったら、かぼちゃが大好きになります。食物繊維もとれます。温かいほうが美味しいです。

### ▼材料(4人分)

- かぼちゃ…500g ●豚バラ肉…200g ●ニラ…1/2 束 ●白ゴマ(炒ったもの)…大さじ3
- 材料A=醤油…大さじ3、砂糖…大さじ2、カレー粉…小さじ1

### ▼作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、皮をむいて3~4cm角に切る。
- 2 かぼちゃを鍋に入れ、かぶるくらいの水で10分ほど茹で、柔らかくなったらザルにとり水気を切る。
- 3 豚肉は3cm幅に切って茹でる。ニラも茹でて3cmに切る。
- 4 ボウルにかぼちゃ、豚肉、ニラを入れ、「材料A」を合わせて混ぜ、最後に炒りゴマを加えて和える。

## ●豚肉のエゴマ味噌焼き



### ▼野崎さんから

地元の味で、肉好きにはご飯のおかずにも最適です。

### ▼材料(2人分)

- 豚ロース肉…200g ●大豆(茹で大豆)…80g ●長ねぎ…80g ●味噌…50g ●エゴマ(じゅうねん)…大さじ3

### ▼作り方

- 1 大豆と長ねぎをフードプロセッサーにかけて粗めの粒が残るくらいにしておき、味噌、エゴマと一緒にボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 2 豚肉に塩、コショウをふり、グリルで両面に焼き色がつくくらいに焼いてから「1」のをのせ、火が通るまで焼く。

## ●炒り豆腐



### ▼野崎さんから

豆腐に火が通ってから卵をとき入れると、卵がからみます。

### ▼材料(4人分)

- 豆腐…1丁 ●ごぼう…15cm ●人参…4cm ●ほうれん草…1/3 束 ●サラダ油…10cc ●薄口醤油…30cc ●卵…2個 ●こしょう…少々

### ▼作り方

- 1 ほうれん草を茹で、1cmに刻んで水気を絞る。
- 2 ごぼうは縦4つに切り、小口に切って水に放す。人参も同様に切り水で洗い、ごぼうと一緒に水切りしておく。
- 3 フライパンに油を熱し、「2」を炒めて火が通ったら豆腐をくずし入れ、さらにほうれん草を入れ、温まったら薄口醤油、コショウで味付けし、溶き卵を入れて手早くかき混ぜる。

## ●鶏野菜スープ煮



### ▼野崎さんから

全部小さく切るので、スープにも似ています。だしを使わず、水で手軽に煮ることができます。

### ▼材料(4人分)

- 鶏もも肉…1枚(250g) ●戻し大豆…100g
- 材料A=大根…70g、人参…50g、ごぼう…30g、こんにやく…50g、しいたけ…50g
- ブロッコリー…70g ●カリフラワー…50g ●昆布…10×10cm ●薄口醤油…50cc ●酒…20cc

### ▼作り方

- 1 鶏肉はひと口大にして軽く塩をふり10分おき、霜ふりする。鍋に水1.5ℓと昆布を入れ、沸騰したら火を弱めて85~90℃で鶏肉を25~30分茹でる。
- 2 「材料A」は全部1.5cm角に切って下茹です。カリフラワー、ブロッコリーは小房に切りサツと茹でる。
- 3 「1」の汁に大豆と「2」の野菜、カリフラワーを入れ弱火で10分煮て、薄口醤油、酒で味をととのえ、ブロッコリーを入れて仕上げにコショウをふる。

## ●凍み大根と鶏肉の卵じめ



### ▼野崎さんから

干した大根のうまみと鶏から出たうまみが絶妙な味になり、ご飯が進みます。

### ▼材料(4人分)

- 凍み大根…30g ●鶏肉…1枚(250g) ●長ねぎ…1/2本 ●エゴマ(じゅうねん)…大さじ2 ●卵…4個
- 材料A=水…800cc、薄口醤油…80cc、みりん…40cc、出汁昆布…5×5cm

### ▼作り方

- 1 凍み大根は前日に水に漬けてふやかしておく、鍋に水から入れて一度茹でこぼし、ザルにあげる。
- 2 「1」の凍み大根と鶏肉をひと口大に切り、鶏肉は霜ふりする。長ねぎは斜め切りにする。
- 3 「2」の長ねぎ以外を「材料A」と一緒に鍋に入れ、ひと煮立ちしたら長ねぎを入れ、しんなりしたら溶いた卵を流し入れ、半熟になったら火を止めてエゴマを上から散らす。

## ●大豆とエゴマ じゃこのふりかけ



### ▼野崎さんから

ふりかけは買わずに作ってみましょう。簡単に作れて、体に良く、日持ちもします。

### ▼材料(4人分)

- 大豆(乾)…50g ●じゃこ(かちり)…40g ●エゴマ(じゅうねん)…大さじ3 ●薄口醤油…20cc

### ▼作り方

- 1 大豆は水500ccに一晩漬け、ザルで水気を切る。大豆をひたひたの水で少し長めに茹で、ザルにあげる。荒熱がとれたら、フードプロセッサーで粒が残るくらいに粗めに砕く。
- 2 じゃこは、170℃の油でサツと揚げ、油を切る。
- 3 エゴマは、低温でプチッと歯ごたえが残るくらいに炒しておく。
- 4 大豆とじゃこをフライパンに入れ、軽く炒めて余分な水分がとれたらエゴマを混ぜ、薄口醤油で味をととのえる。



「分とく山」総料理長 野崎洋光さん考案

地産地消の学校給食メニュー

(鮫川村学校給食センター オリジナル献立)



# レシピ集【家庭向け】



野崎 洋光さん  
(のぎき・ひろみつ)

## プロフィール

1953年石川郡古殿町生まれ。武蔵野栄養専門学校卒業後、東京グランドホテル、八芳園を経て「とく山」の料理長に就任。1989年に「分とく山」を開店し、現在は8店舗の総料理長として統括。雑誌、テレビなど各種のメディアを通して、調理科学、栄養学を踏まえた理論的な料理法に基づく分かりやすい和食を提唱。最近では、子どもたちの食育活動にも力を入れている。著書に「野菜料理」(柴田書店)、「美味しい方程式」(文化出版局)、「和食の美味しいコツ」(講談社)、「和の離乳食」(NHK出版)、ほかに50冊ほど。



「食」の原点は家庭にあります。

食へることは、生きることです。バランスよく栄養補給すること。五感を使い、おいしく味わう感覚。人間関係を共有するバランスを養う。いろいろな形が入り交じり合ったものが「食へる」ということです。

元来、その土地にとれたものをその土地で食へることが栄養価が高く、おいしいのです。これが「地産地消」の意味です。四季と旬の食材、暮らしと密接な関係を持ちながら

先人の知恵が築いてきた日本の伝統の食文化は、世界的に見てもバランスのとれた素晴らしいものです。しかし、食生活の変化により、食へて健康になるはずが、食へることによって病気になる時代になってしまつたようです。

世の中には出来合いの食品があふれ、お金さえ出せば何でも手に入る時代です。しかし、「食へる」ことを人任せばかりにせず、自分の口にするもの

は作ってみること——自分の舌や手、感覚で確かめ、考えることが大切です。

「食」の原点は家庭にあります。完全に手作りというのは難しいかもしれませんが、それでもできるだけ工夫をして子どもたちには安全で、バランスのよい食事を心かけてあげてほしいと思います。

「食へる」ことは「生きる基本」なのですから。

分とく山 野崎洋光



「分とく山」総料理長 野崎洋光さん考案  
地産地消の学校給食メニュー  
(鮫川村学校給食センター オリジナル献立)

レシピ集【家庭向け】

平成21年2月発行

編集 ● 鮫川村学校給食センター

この事業は、福島県地域の子育て応援交付金の助成を受けて実施しました

鮫川村学校給食センター