

全員が被災者だからこそ、  
同じ気持ちで共に支え合おう

2016年4月、熊本県を震度7の地震が襲い、特に被害が大きかった益城町や阿蘇市では、2箇所の給食センターが被災。そのため小中学校、合わせて約5500名の児童たちが、温かい給食を食べることが出来なくなった。

地震発生の数カ月前から、故郷である熊本で食育の授業を計画していた宮本さん。実施日を決めようとしていた矢先に地震が起きた。延期または中止かと思われた授業だが、関係者からの「このような状況だからこそ熊本に来て欲しい」という声の後押しとなり、2カ月後の6月に、避難所指定されている益城町立広安西小学校を訪問することが決定した。目的はもちろん、「温かくておいしい給食」を届けることだ。

「児童も保護者も職員も、全員が被災者です。皆で支え合って今を生きています。被災者だからと受け身でいるのではなく、積極的に前に進みたい」。力強くそう語る井手校長の言葉通り、避難所の方々にはみな明るく、心強い協力体制のもと準備は進んだ。

宮本さんの呼びかけに、熊本に本社を置く食品メーカー等6社が集まった。参加企業や関係者で話し合い、学校では温かい味噌汁を提供することが決定。こうしてプロジェクトはスタートした。



地元のために自分ができることを、と考えていた宮本さん。生産者、届け手、作り手の想いが詰まった味噌汁を全員によそう

# 共に作る

給食センターが被災し、温かい給食が提供できなくなった熊本。「児童たちに温かいものを食べてほしい」多くの想いがひとつとなった。

庭料理には、校長の呼びかけからPTA A役員の満田結子さんを中心とした児童の母親たちが集まった。彼女たちは児童たちに温かい汁物を提案したいと考え、いち早く行動を起こしていた。「児童のために何かしたい」。それは宮本さん、企業、そして地元の人々の共通の想いだ。授業に参加したのは、5年生の児童たち。「出汁を引く、という言葉には、食材の良さを引き出すという意味が込められているんです」と、宮本さんは鍋に鰹節を入れる。昆布と鰹節をふつふつと煮出してザルでこすと、黄金色に輝く出汁のでき上がりだ。宮本さんの出汁を引く姿を、児童たちは真剣に見守る。そして次は児童たちの番。今見た工程を思い出しながら、力を合わせて出汁づくりに取り組み。



校長  
**井手文雄**  
いでふみお：持ち前の明るさと行動力で、児童たちや保護者、避難所にいる皆さんからも愛される。今回の実施も快く受入れてくれ、母親たちに声かけを行ってくれた



お料理 宮本  
**宮本大介**  
みやもと だيسけ：熊本県熊本市生まれ。大阪にある自店はミシュランガイド2つ星を獲得。今回の地震を受けすぐさま行動を決意。熊本のためなら何でもする“肥後もっこす”

## 力を合わせて完成した 優しくて温かな味噌汁

児童たちが引いた出汁に母親たちが切った食材を入れ、最後に味噌を溶く。そうしてできた味噌汁が、5年生131名に配られた。寸胴鍋の蓋をあけると、湯気と味噌の香りがあたりに広がる。「あったかい」「おいしい」と、満面の笑みを浮かべる児童たち。この日、児童は地元食材のおいしさに改めて気づき、学校だけでなく保護者や地域の方々、地元企業などのたくさんの方々の想いや支え合いがあって初めて、一つのものが完成するということを学んだ。

※2017年4月より、温かい給食が再開されること決定。まだ給食センターの復旧の目途が立っていないため、近隣施設の一部が利用される予定。



〔上左〕PTAのメンバーが中心となり、小さなお子さんを背負いながらも、朝早くから調理に参加してくれた  
〔上中〕益城町産の赤茄子、かぼちゃ、大根など、続々と届けられた地元産の野菜  
〔上右〕熊本を代表する地元企業の皆さん。地元野菜や海藻ほか、味噌や鰹節等の材料を提供。熊本の児童たちのために立ち上がった。参加企業は、熊本大同青果、フンドーダイ五葉、カネリョウ海藻、西田精麦、山一、アイホー熊本の6社  
〔中〕自分で引いた出汁に感動の声を上げる児童。家庭科室は鰹節の香りいっぱい  
〔下中〕久しぶりの温かい味噌汁を口にして、誰もが笑顔に  
〔下右〕児童たちが出汁を引き、母親たちが野菜を切り、みんなの力で完成した





〔上左・右〕各班の発表では、嗜好を凝らした模造紙を元に発表が行われ、ベテランから若手、調理員が発表者になるグループもあった  
 〔中〕30テーブルで200人が議論を重ねる。立場や環境は違えども、児童生徒のために集ったメンバーは、終始笑顔の絶えない和やかな雰囲気だった  
 〔左上・下〕昨年実施した岡崎先生の所属校、仙台市立高砂小学校での給食の様子。この日は仙台市内の日本料理 おかざきの岡崎さんが訪れ、給食調理から食育授業、児童との喫食を行った。岡崎先生は地元のJAや鮮魚店と協力し、できる限り地産の食材を取り入れている

ことが一番」と言う給食の原点に戻ったもの。この発言があった後、会場からは賛同の声が沸き起こる。同じ目的で働いているからこそ、重なる考えも多い。このような参加者の一言が共感を生んでいくのもワークショップの醍醐味かもしれない。

各地域で活躍する栄養教諭・学校栄養職員は、一旦自分の町へ帰り現場へ入ってしまうと、なかなか他地域の仲間とコミュニケーションを取る機会が少ない。今回の研修会のように同じ悩みを持つ仲間が集まりアイデアを共有し合う場があると、給食をより向上していく糸口を見つけるきっかけになる。

最後に岡崎先生はこう話した。「おいしい和食給食。これを作っていくことが私たち栄養教諭・学校栄養職員がやらなければならないことですね。そうすれば児童生徒たちも和食に魅力を感じて、反応を返してくれませんか。各々の想いを共有し方向を見定めていくことで、明日への可能性も広がっていく。



「児童生徒に和食の魅力を伝える方法」がテーマのワークショップ。様々な視点からのアイデアに意見が尽きることにはなかった

# 想いを共有する

同じ課題、悩みを持つ仲間が集まったとき、共感が次への一歩を大きくする。意見を交わし、可能性を広げた一日。

## 仲間が集い、課題・悩みを共有し、和食給食の未来を考える

6月8日、宮城県全域から200名を超える栄養教諭・学校栄養職員が集い、和食給食について考える研修会が開かれた。「児童生徒が食べなくなる、そして和食の魅力を伝えられる和食給食を出したい」とは、この研修会を企画してきた仙台市立高砂小学校の栄養教諭 岡崎博子先生の言葉。岡崎先生は昨年も和食給食応援団に食育授業の実施を依頼した先生だ。今年には学校単位だけではなく、全県で和食給食に向き合おうと、仲間呼びかけ今回の研修会を企画した。

宮城県はササニシキやひとめぼれといった品種が栽培され、生産量は全国6位の米どころとして知られている。仙台市は政令指定都市の中でも突出して米飯給食回数が高く、和食給食も積極的に提供されている。しかし、宮城県全体で見ると、和食給食を出すうえで、献立のレパートリー不足や残

食増加という課題がある。課題を共有し、これからの和食給食を考えよう、栄養教諭・学校栄養職員と、行政の立場として教育委員会・農政局の職員が同じテーブルを囲み、6人1組で立場を超えて意見を共有するワークショップを行った。経験、環境は違うが、「給食」をテーマに話すと同じ目的に向かって意見が弾む。和食の魅力の伝え方の課題が上がると、ベテラン栄養教諭が「職員室でアンテナを張って、各授業との連携のチャンスを探ることが大切」と若手学校栄養職員にアドバイス。また参加していた方からは、「調理員さんに協力してもらい、家庭科の時間を使って、出汁の引き方や食材の扱い方、切り方を見せてはどうか」といった声が上がった。毎日食材を扱っている調理員さんだからこそ、児童たちにこの内容を伝えられる。和食給食応援団のような存在は、身近な調理室にも存在している。

多くの意見が交わされる中、特に共感をよんだのは「おいしい給食を出す



校長 佐藤博昭

さとうひろあき：所属する宮城県連合小中学校教育研究会で学校給食研究部会長として栄養教諭・学校栄養職員と連携している。今回はワークショップ実施のため岡崎先生に協力。石巻市にある小学校では校長を務めている



栄養教諭 岡崎博子

おかざきひろこ：昨年、所属校で和食給食応援団と連携しての授業を実施。今年は今県で和食給食に挑戦したいと、再び和食給食応援団に呼びかけを行った。各地域での課題を自分たちで解決できればとワークショップを企画

DATA  
 対象地：宮城県  
 対象校：宮城県全域  
 提供食数：178,681人  
 （平成28年度、児童生徒のみ）  
 米飯給食回数：3.39回（平成27年度）  
 炊飯方式：自校炊飯、委託炊飯  
 献立方式：独自献立、統一献立

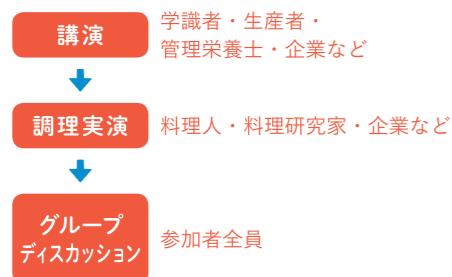


# 和食給食 ワークショップの進め方

本事業では、いくつかの訪問先で和食給食推進のためのワークショップを実施しました。ワークショップでは、「和食とは何か?」、「和食を児童生徒に伝えるには?」というお題まで、参加した栄養教諭・学校栄養職員・調理員の皆さんに話し合ってもらいました。その過程の中で、それぞれの立場でどういう取組が出来るかのアイデアを出し合い、具体的なアクションプランの設定まで行いました。所属する自治体等で和食給食についてみんなで考えたいと思った際には、ワークショップの方式を取り入れてみると良いかもしれません。本事業で実施したワークショップの概要をご紹介します。

## How

### ワークショップの流れ(例)



## 講師は実施地域と 繋がりのある人に

地域の風土への理解があり、地元産の食材や郷土料理にも知見のある講師を選定することで、地域の実情に合わせた講演を実施することができました。食文化の継承に向けた取組を継続していく上でも地域の関係者と協力していくことは有効です。

- 学識者
- 生産者
- 和食料理人
- 料理研究家
- 管理栄養士
- 企業

## テーマに合わせて適切な講師を選定

「伝える人」を増やすためには、和食の文化的背景、健康有益性といった基礎知識を学ぶことも重要と考え、テーマに合わせて専門的な知見を有する講師を選定しました。

## 体感できる内容を盛り込む

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

## グループディスカッションを 取り入れる

講師による講演や実演を受けて、和食推進に向けて自分たちが何をすべきかを考え、意見を出し合ってもらいました。誰がいつまでに何を行うか、具体的なアクションプランに落とし込むことで、「自分ごと」としての自覚を促しました。

## ファシリテーターの役割も重要

グループディスカッションを行う上でファシリテーターが重要な役割を担います。食全般、和食文化、農業、学校給食等、各分野にある程度の専門知識を持ち、個々人の意見を引き出しながら参加者が共感する結論を導き出すといった資質が求められます。

初めてファシリテーションを行う場合は、まずは少人数から始め、事前にディスカッションの着地点を決めておき、それに向かって個々人の意見を尊重しながら柔軟に進行していきましょう。

## Who

### 年齢、所属エリアの違う 栄養教諭・学校栄養職員・調理員に

献立立案から給食調理、  
給食指導の中で活かせる

栄養教諭

学校栄養職員

調理技術を持った

調理員

実際に児童生徒との  
接点が多い

学校教職員

## What

### 職種に応じたテーマを設定

栄養教諭、学校栄養職員へのアンケートによると、和食給食を進める上での一番の課題は「献立のレパートリー」、「残食が多い」となっています。まずは和食の何を伝えるべきかを参加者で考えてみるのも良いかもしれません。その上で、「年中行事」や「季節感」、「調理や加工」、「健康」などにテーマを絞って、どう伝えるかのアイデアを出し合ってみると良い方法の検討が出来ると思います。その過程の中で「献立のレパートリー」、「残食が多い」に対する解決策が見えてきます。

#### テーマ例

- ・和食の特徴
- ・児童生徒に和食の良さを伝えるには?
- ・年中行事で取り入れるには?
- ・授業との連携
- ・学校行事との連携

## When

## Where

### 既存の研修を活用

本取組が各学校、各教育委員会の皆さんにとってひとつのモデルケースとなるよう、和食給食の推進に取り組む教育委員会担当者の方々と連携しながら、既存の研修の場を活用して行いました。具体的には夏や秋の研修の活用、栄養士会などの集まりなどで実施しました。

## グループディスカッションの実践例

対象：栄養教諭・学校栄養職員等

テーマ：児童生徒へ和食の良さを伝えるためには

### ●グループ分け

ディスカッションの活性化を図るため、1グループ4～5人とする。参加エリアが他地域に渡る場合は、普段接点のない方同士でグループを組むと様々な情報交換になり良い効果を発揮する

### ●アイデアの抽出(15分)

各自、児童生徒へ和食の良さを伝えるためのアイデアを考え、付箋にアイデアを書き出す。付箋は1枚につき1アイデアを書く

### ●アイデアの共有(15分)

グループ内でアイデアを共有し、模造紙に貼っていく

### ●アイデアの整理(10分)

模造紙上にあるアイデアの書かれた付箋をグルーピングする

### ●アクションプランの立案(10分)

グルーピングされたアイデアから良いものをピックアップし、誰がいつまでにどのように行動するかなど、具体的なアクションプランに落とし込む

### ●発表(10分)

グループ内で発表者を選出しグループごとに発表する。発表後、全体を通しての質疑応答を取る。最後に講師の講評とファシリテーターの総括を行う



# 料理人から見る 学校給食と年中行事

国内の農業や漁業の魅力を児童生徒にも知ってもらおう。  
そんな活動がきっかけとなり、2014年に発足した「和食給食応援団」。  
現在では70名ほどの和食料理人が参加する大所帯となりました。  
中でも、中心的存在ともいえるのがこちらの御三方。  
長年活動に携わって来た立場から、  
学校給食と年中行事の関わり方について語ってもらいます。



奥田透

笠原将弘

高木一雄

「実は子どもの方が、  
年中行事に親しんでいる。  
給食が連動していたら  
分かりやすいはず」

日本料理 賛否両論 笠原将弘



は離れてしまう。

笠原さん 料理人の僕らからすると、  
年中行事は不可欠なものです。例えば  
フランス料理の献立は1シーズンに1  
度大きく変わります。中国料理は基本  
年同じ献立。でも和食の店では、4  
月なら桜、5月なら端午の節句といっ  
た具合に、年中行事に合わせて毎月変  
わります。

高木さん 「これがないと始まらない」  
というものですよね。悲しかったのは、  
秋や冬にかぼちゃの献立の給食が出る  
と、子どもたちがハロウィンだと思っ  
と聞いたとき。冬至だからかぼちゃを  
食べるんだよ、と伝えるのが大人の義  
務でしょう。なぜこの時期これを食べ  
るのか、意味を知らなくても料理はで  
きますけど、僕ら料理人がお客さんか  
ら理由を聞かれて答えられなかったら  
話にならない。学校でも同じですよ。

奥田さん 全部昔は当たり前だったこ  
とですよ。あと、昔は行事食が一番  
のごちそうだったから、年中行事自体  
が待ちに待った一大イベントだったは  
ずなんです。今はライフスタイルも変  
化しましたし、食環境も昔と比べて豊  
かになったから、やっぱり行事食から

高木さん 笠原さんもうのように、給  
食はいいツールですよ。毎年6年間、  
同じことを決まった時期に教えられれ  
ば、嫌でも覚えましますね(笑)。

\*\*\*

高木さん 現代のように核家族化が進  
む以前は、おじいちゃんやおばあちゃ  
んが、孫に年中行事の意味を教え、伝  
えてくれたのだと思います。それが家  
庭でできない今は、先生たちが伝える  
番。給食も色々な制約があるから、た  
とえばひな祭りの日にはまぐりの潮汁  
を出すのは難しいかもしれません。で  
も「今日はあさりで作ったけど、本当  
はまぐりで…」という話を、先生た  
ち全員ができたらいいな。

笠原さん 昔の人の知恵とか、地区に  
残っている文化とか、そういうものが

「なぜこの時期

これを食べるのか、  
理由を知らなかったら、  
店では話にならない。  
学校も同じ」

京料理 たか木 高木一雄



高木さん 最近外国人の方に、なんで  
日本人はそんなに桜が好きなのかと聞  
かれるんですよ。それは元々、桜の木  
に歳神さまが降りてきて、花が咲くと  
考えられたから。桜の「さ」は稲を、「く  
ら」は座ることを意味するともいわれ  
ます。しんどい稲作が始まる前に、農  
民たちが豊作を願い、食べて飲んで楽  
しく過ごしたことが、僕らのDNAにも  
組み込まれているのだと思うんです。

奥田さん 食べて生きる、それが年中  
行事の根本ということですよ。歴史  
や社会とも繋がるし、食に関わらず様々  
なことを学べるから、楽しいはずですよ。

高木さん ひとつの年中行事をみても、  
色々なわけがありまして。難しいもの  
があれば、例えば1年生にはここまで

高木さん 説明しておく、でも高学年になったら  
もっと核心的な話をしてみるとか、分  
かりやすいいい換えてあげるのもいい  
かもしれません。

奥田さん 私がこの活動に関わってき  
て思うのは、先生方が本当に努力され  
ているということ。苦勞も多いと思っ  
ますが、僕らのような外部の人間が入  
ることで、状況が変わる可能性も大い  
にある。給食もいいのですが、食育授  
業として1時間もらうだけでも違いま  
すよね。校長先生やPTAの方にも参  
加してもらって、大人も巻き込んで。  
高木さん あと、僕ら料理人は普段学  
校で何が行われているか知らないから、  
実際の現場でできることとできないこ  
とを、もっと先生方とディスカッショ  
ンしたい。うちの店には、地元の小  
学校の先生方が普通に立ち寄ってくれま  
すよ。

笠原さん そこから自分たちが学ぶこ  
とも多いですね。それも含めて、年  
中行事が色々なきっかけになるといい  
と思います。

「食べて生きる、  
それが年中行事の  
根本ということですよ」

銀座小十 奥田透





笠原さん、高木さん、奥田さんに続き、  
全国各地の和食料理人が栄養教諭・学校栄養職員の皆さんのために  
学校給食に取り入れられる年中行事の行事食を考えました。  
三見五節句など、「行事食」が持つ「自然を尊重する心」を、  
給食を通して児童生徒と共有していただければ幸いです。

# 料理人が提案する 学校給食の行事食

p.41

**卒業** 【主菜】



御料理 与志福  
**高橋憲治**  
たかはしけんじ：1979年東京都生まれ。京都「桜田」で約10年修業後、地元に戻り、料理の道に導いてくれた祖父母の名を取り、「御料理 与志福」を創業。2010年から2017年まで8年連続ミシュラン1つ星。1歳になった息子と過ごす時間がなによりも大切

【副菜】



伊勢宮川の里 鄙茅  
**松原京介**  
まつばらきょうすけ：1987年三重県生まれ。県立相可高校食物調理科卒業後、京都「嵐山 吉兆」に入店し、9年修行。帰郷し、2015年「鄙茅」を開店する。高校時代の同級生だった奥様との間に2人の子ども

【汁物】



鈴なり  
**村田明彦**  
むらたあきひこ：1974年東京都生まれ。祖父がふぐ屋を営んでいたことから料理人を志す。「なだ万」で13年間修業を積み、2005年「鈴なり」を創業。2012年から2017年まで、6年連続ミシュラン1つ星。店名は、娘と息子の名前からとったもの

p.40

**冬至**



銀座 奥田  
**五十嵐大輔**  
いがらしだいすけ：1977年青森県生まれ。数々の日本料理店で修業後、「流石 はなれ」料理長に就任。その後、銀座「小十」に入り、「銀座 奥田」の料理長に就任。2016年、2017年連続でミシュラン1つ星。一児の父

p.34

**新嘗祭**



銀座 小十  
**奥田透**  
おくだとおる：1969年静岡県生まれ。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座 小十」を開店し、「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年にはバりに「OKUDA」を出店。四児の父。一番の楽しみは、日曜の夜の家族との食事

p.33

**正月**



割烹 新多久  
**山貝真介**  
やまがいしんすけ：1978年新潟県生まれ。京都調理師専門学校を卒業後、「京料理 天喜」に入る。2004年に実家である「割烹 新多久」に入る。二児の父



割烹 新多久  
**山貝亮太**  
やまがいりょうた：1979年新潟県生まれ。京都調理師専門学校を卒業後、「京料理 岡庄」に入る。2006年に「割烹 新多久」に入る。一児の父

p.42

**花見** 【主菜・副菜】



お料理 宮本  
**宮本大介**  
前述の「端午」を参照

【汁物】



日本料理 とみた  
**富田浩**  
とみたひろし：1969年東京都生まれ。小学校中学校を熊本で過ごし、熊本「徳一」に入店。新宿「日本料理 鴨川」で修業し、熊本の料亭等で調理長を務め、2008年熊本にて「日本料理 とみた」を開店する。熊本地震を受け、和食給食応援団に参加

p.37

**端午の節句** 【主菜・副菜】



お料理 宮本  
**宮本大介**  
みやもとだいすけ：1981年熊本県生まれ。中村調理製菓専門学校卒業後、大阪の日本料理店にて長年修業。2012年「お料理 宮本」を開店。2014年から2017年まで4年連続でミシュランガイド2つ星を獲得。奥様も料理人。献立も共同作業

【汁物】



心根  
**片山城**  
かたやまきずく：1975年大阪府生まれ。和食店「銀平」他で10年間修業。2009年に地元で「心根」を開店。1つ1つの事に常に気を配ることを心がけ、料理を提供している。二児の父。アトピーだった子どものために、良い食を追求

p.36


**上巳の節句**



日本料理 賛否両論  
**笠原将弘**  
かさらはまさひろ：1972年東京都生まれ。「正月屋吉兆」で修業後、実家の「とり将」を継ぎ、2004年に「日本料理 賛否両論」を開店する。2013年に名古屋店、2014年に広尾店を開店。三児の父。どんなに多忙でも学校訪問だけは欠かさない

p.35

**人日の節句**



京料理 たか木  
**高木一雄**  
たかぎかずお：1972年大阪府生まれ。大阪「料亭北乃大和屋」に入店、「山荘京大和」へ移り、副料理長を経て2005年芦屋市に「京料理 たか木」を開店。2010年から2016年まで7年連続ミシュラン2つ星。三児の父。母、家族共に調理好き

p.44

**月見** 【主菜】



日本料理 雄  
**佐藤雄一**  
さとうゆういち：1975年茨城県生まれ。高校卒業後、箱根「強羅花壇」にて日本料理の修業を始める。その後、都内の日本料理店などで料理長を経験し、13年間修業の後、2006年「日本料理 雄」を開店。幼少期に自ら料理を作り、周囲の人に喜んでいただいていたことから料理人を目指す

p.43

【副菜】



福島 神田  
**神田聡**  
かんだそう：1972年福島県生まれ。専門学校卒業後、「日本料理 神田川」で17年間修業。その後、2007年福島市に「日本料理 福島 神田」を開店。自身も進路に迷ったことから、出身高校で日本料理を教えるなど、後進の育成にも取り組む

【汁物】



日本料理 賛否両論  
**笠原将弘**  
前述の「上巳の節句」を参照



御りょう里屋 伊藤  
**伊藤圭太郎**  
いとうけいたろう：1984年山形県生まれ。京都「辻政」などで修業。地元に戻り、2015年山形に「御りょう里屋 伊藤」を開店。地元大学の留学生に和食を教えるなど、情熱あふれる料理人

p.39

**重陽の節句** 【主菜】



日本料理 賛否両論  
**笠原将弘**  
前述の「上巳の節句」を参照

【副菜】



御料理 寺沢  
**寺沢勇人**  
てらさわはやく：1978年岩手県生まれ。料理人の父親の影響を受け育ち、一度料理の道から離れるも、再び料理人を目指す。2010年、花巻市に「てらさわ」を開店。北上市に移転し、店名を「御料理 寺沢」に。生まれたばかりの娘を溺愛

【汁物】



日本料理 旬菜 和田  
**和田大地**  
わだだいち：1969年岩手県生まれ。秋田市「日本料理 入舟」にて10年間修業。2002年から遠野市のホテル「アエリア遠野」にて6年間料理長を務め、2008年「日本料理 旬菜 和田」を開店。二児の父。父の影響を受けた娘も食が好き

p.38

**七夕の節句**



泰泉閣  
**上船昌幸**  
うぶふねまさゆき：1974年福岡県生まれ。「壱岐長谷川」で修業を始め、「泰泉閣」料理長の大石清剛氏に指導を受け、九州各地で修業。2011年「旅館山河」料理長となる。2014年「泰泉閣」料理長に就任。三児の父。最近、子どもの成人式の晴着に感動





### 1年の始まり 給食に願いを込めて

村上市の正月に欠かせない塩引きの鮭には、平安時代からの先人の知恵が詰まっている。鯉節が香る雑煮には縁起を担いだ7種の具材が入る。お浸しには、冬の寒さに耐え、甘みがぎゅっと詰まったほうれんそうを入れて。



- ① 鮭の揚げ出し
- 【材料】  
 鮭切り身 …… 40.00g  
 片栗粉 …… 4.00g  
 米粉 …… 2.50g  
 米油 …… 3.00g  
 オータムポエム …… 20.00g  
 〈あん〉  
 片栗粉 …… 1.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 25.00g  
 昆布 …… 0.50g  
 鯉節 …… 1.40g  
 ○調味料  
 砂糖 …… 1.00g  
 濃口醤油 …… 4.50g  
 本みりん …… 4.50g  
 酒 …… 4.50g

- 【作り方】  
 ① 片栗粉と米粉を混ぜる。  
 ② 鮭に(1)をまぶして揚げる。  
 ③ 合わせ出汁と調味料を合わせて煮立てたら、片栗粉でとろみをつける。  
 ④ (3)を(2)にかける。  
 ⑤ オータムポエムは2.5cmに切って下茹でし、別配食する。

- ② ほうれんそうと打ち豆のお浸し
- 【材料】  
 ほうれんそう …… 30.00g  
 打ち豆 …… 2.50g  
 えのき茸 …… 7.00g  
 薄揚げ …… 5.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 20.00g  
 昆布 …… 0.40g  
 鯉節 …… 1.00g  
 ○調味料  
 濃口醤油 …… 2.50g  
 本みりん …… 2.50g

- 【作り方】  
 ① ほうれんそうは2.5cmに切って下茹でし、打ち豆は洗ってザルに上げる。  
 ② えのき茸は石づきを落として3等分に切り、薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。  
 ③ 合わせ出汁と調味料を混ぜ、(2)と打ち豆を煮てよく冷ます。  
 ④ 配膳前にほうれんそうと(3)を和える。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

- ③ 越の鶏のお雑煮
- 【材料】  
 ままスティック …… 25.00g  
 しらたき …… 20.00g  
 越の鶏(皮付きもも肉) …… 15.00g  
 にんじん …… 10.00g  
 ごぼう …… 10.00g  
 白かまぼこ …… 8.00g  
 ねぎ …… 10.00g  
 三つ葉 …… 5.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 140.00g  
 昆布 …… 2.50g  
 鯉節 …… 7.00g  
 ○調味料  
 塩 …… 0.30g  
 薄口醤油 …… 4.00g

- 【作り方】  
 ① しらたきはざく切り、ままスティックと鶏肉は一口大に切る。  
 ② にんじんと白かまぼこは短冊切り、ごぼうはさがぎにする。  
 ③ (1)(2)を合わせ出汁で煮る。  
 ④ (3)に調味料を加える。  
 ⑤ (4)にままスティックを入れ、煮えたら斜め小口切りにしたねぎと2.5cm幅に切った三つ葉を入れる。

### 波うつ稲穂は黄金色

新穀を収穫できたことを神様に感謝する新嘗祭。秋に旬を迎える鮭を覆うのは、きのこのうま味を閉じこめた卵味噌。こんがりついた焼き目は、頭を垂れた黄金色の稲穂を彷彿とさせる。葉物や根菜、畑からの恵みもたっぷり。



- ① 鮭ときのこ黄金焼き
- 【材料】  
 鮭 …… 40.00g  
 えのき茸 …… 10.00g  
 ぶなしめじ …… 5.00g  
 舞茸 …… 3.00g  
 米油 …… 0.50g  
 〈卵味噌〉  
 卵 …… 2.30g  
 米油 …… 6.90g  
 白味噌 …… 4.60g
- 【作り方】  
 ① 鮭を250℃で8分素焼きし、カップに入れる。  
 ② えのき茸、ぶなしめじ、舞茸をほぐして米油で軽く炒める。  
 ③ 卵味噌は、卵を溶いてミキサーで混ぜながら米油を少量ずつ加え、マヨネーズ状になったら白味噌と合わせる。  
 ④ (2)と(3)を混ぜ合わせて(1)にかける。  
 ⑤ (4)を焼き色がつくまで焼く。

- ② 小松菜のお浸し
- 【材料】  
 小松菜 …… 35.00g  
 キャベツ …… 10.00g  
 薄揚げ …… 5.00g  
 ちりめんじゃこ …… 3.00g  
 白煎り胡麻 …… 1.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 20.00g  
 昆布 …… 0.14g  
 鯉節 …… 0.60g  
 ○調味料  
 塩 …… 0.10g  
 薄口醤油 …… 0.50g

- 【作り方】  
 ① 小松菜は3cm幅に切り、キャベツと油抜きをしてよく絞った薄揚げは短冊切りにする。  
 ② 合わせ出汁を冷まして調味料を加え、(1)を浸す。  
 ③ (2)を冷やして味をしみ込ませたら、配食時にちりめんじゃここと白煎り胡麻のをせる。

※この他に、御飯・牛乳・栗の甘露煮 黒蜜がけがつきます

- ③ 里芋と根菜のお吸い物
- 【材料】  
 里芋 …… 20.00g  
 大根 …… 20.00g  
 にんじん …… 8.00g  
 ごぼう …… 8.00g  
 板こんにゃく …… 5.00g  
 大豆水煮 …… 6.00g  
 糸三つ葉 …… 4.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 140.00g  
 昆布 …… 0.84g  
 鯉節(厚削り) …… 4.20g  
 椎茸の軸 …… 0.28g  
 ○調味料  
 塩 …… 0.40g  
 薄口醤油 …… 1.00g  
 酒 …… 1.00g

- 【作り方】  
 ① 里芋、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは乱切り、板こんにゃくは色紙切りにし、下茹でをする。  
 ② 合わせ出汁に調味料を入れたら火を止め、(1)と大豆を加える。  
 ③ 配食前に(2)に3cm幅に切った糸三つ葉を入れる。





七草で健康を祈る

ふんわりと白い衣にかかったすずしろあんで、雪の合間からのぞく青菜を表現。競り合うように群がって生えることから名が付いたせりは、特にこの時期がおいしい。白味噌仕立ての汁には、寒さの中でもしっかりと花咲く梅の花が顔を出している。

③ 鰯の白扇揚げすずしろあん

- 【材料】  
 〈鰯〉  
 鰯 …… 50.00g  
 塩 …… 0.30g  
 片栗粉 …… 2.00g  
 油 …… 5.00g  
 〈すずしろあん〉  
 大根(すずしろ) …… 10.00g  
 大根(すずしろ)の葉 …… 5.00g  
 片栗粉 …… 2.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 30.00g  
 昆布 …… 0.15g  
 鰹節 …… 0.30g  
 ○調味料  
 砂糖 …… 7.00g  
 薄口醤油 …… 5.00g

- 【作り方】  
 ① 鰯は塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。  
 ② 大根は1.5cmの長さの細切り、大根の葉は3mm幅に切る。  
 ③ (2)を合わせ出汁で炊き、調味料を加え片栗粉でとろみをつける。  
 ④ (1)に(3)をかける。

※この他に、牛乳がたまります

④ 白味噌仕立香梅餅と里芋入り

- 【材料】  
 〈香梅餅〉  
 白玉粉 …… 16.00g  
 ビーツ …… 3.50g  
 絹ごし豆腐 …… 6.00g  
 梅肉 …… 1.60g  
 ○合わせ出汁 A  
 水 …… 40.00g  
 昆布 …… 0.20g  
 鰹節 …… 0.40g  
 ○調味料  
 塩 …… 0.60g  
 淡口醤油 …… 1.20g  
 本みりん …… 3.60g  
 〈白味噌仕立〉  
 里芋 …… 30.00g  
 にんじん …… 15.00g  
 ぶぶあられ …… 2.00g  
 白味噌 …… 10.00g  
 ○合わせ出汁 B  
 水 …… 150.00g  
 昆布 …… 0.75g  
 鰹節 …… 1.50g

- 【作り方】  
 ① ビーツは皮をむいてきざみ、茹でる。赤く色のついた茹で汁を冷ましておく。  
 ② 白玉粉に豆腐と梅肉、ビーツの茹で汁を加えてこねる。  
 ③ (2)を丸めて茹で、合わせ出汁 A と調味料を混ぜた八方出汁に浸す。  
 ④ にんじんは薄く切って梅型に型抜きし、茹でる。  
 ⑤ 里芋は皮をむき一口大に切る。  
 ⑥ 合わせ出汁 B で(5)を炊き、白味噌を加える。  
 ⑦ お椀に(3)(6)を入れ、(4)とぶぶあられを飾る。

華やか衣でお祝いを

春を告げる祝い魚として、古来より珍重されてきた鯖。若肌のようにしっとりとした薄桜色の身に、色彩豊かなぶぶあられの揚げ衣をまとわせれば、成長著しい晴れ着姿の少女たちを思わせる艶やかさに。



① 鯖のひなあられ揚げもろみあん

- 【材料】  
 鯖 …… 50.00g  
 もろみ調味料 …… 5.00g  
 薄力粉 …… 3.00g  
 卵白 …… 3.00g  
 ひなあられ …… 6.00g  
 油 …… 5.00g  
 片栗粉 …… 0.50g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 20.00g  
 昆布 …… 0.07g  
 鰹節 …… 0.27g  
 ○調味料  
 薄口醤油 …… 1.00g  
 もろみ …… 1.00g

- 【作り方】  
 ① 鯖をもろみ調味料につける。  
 ② (1)の鯖に薄力粉をまぶし、溶いた卵白にくぐらせて砕いたひなあられをまぶす。  
 ③ (2)を170°Cの油で揚げる。  
 ④ 合わせ出汁に調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。  
 ⑤ (3)に(4)をかける。

② 菜の花と大豆の炒り玉子

- 【材料】  
 大豆水煮 …… 9.00g  
 菜の花 …… 8.00g  
 油 …… 0.50g  
 卵 …… 20.00g  
 ○調味料  
 砂糖 …… 1.00g  
 塩 …… 0.20g

- 【作り方】  
 ① 大豆と2.5cm幅に切った菜の花を油で軽く炒める。  
 ② (1)に溶いた卵を加え、さらに炒める。  
 ③ 調味料を加える。

※この他に、御飯・牛乳がたまります

③ わかめ大根にんじんの赤出汁

- 【材料】  
 大根 …… 8.00g  
 にんじん …… 5.00g  
 塩蔵わかめ …… 3.00g  
 ○合わせ出汁  
 水 …… 150.00g  
 昆布 …… 0.50g  
 鰹節 …… 2.00g  
 ○調味料  
 赤味噌 …… 8.00g  
 本みりん …… 2.00g

- 【作り方】  
 ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。  
 ② わかめは水でもどして1.5cm幅に切る。  
 ③ 合わせ出汁に本みりんを加えて(1)、(2)の順に入れ、火が通ったら赤味噌を溶く。