



鯉のぼりよりも元気に！

故事の中で天に昇って龍になったとされるほど、力強い生命力に溢れた鯉は、滋養にも富んだ優れた魚。その淡泊なうま味に油のコクを足した柚庵揚げは、鯉のぼりのように堂々としたたくましいからだを作る一助になる。



- ① 鯉の幽庵揚げ 茄子添え
- 【材料】  
鯉 …… 40.00g  
茄子 …… 40.00g  
片栗粉 A …… 5.00g  
油 …… 4.00g  
片栗粉 B …… 1.50g  
白ねぎ …… 5.00g
- 合わせ出汁  
水 …… 3.00g  
昆布 …… 0.03g  
鰹節 …… 0.05g
- 調味料  
薄口醤油 …… 3.00g  
本みりん …… 3.00g  
酒 …… 3.00g

- 【作り方】  
① 鯉を細めに骨切りして、調味料を混ぜ合わせた幽庵地に 20 分漬ける。  
② 茄子を食べやすい大きさに切る。  
③ (1) の鯉の水気をしっかりと切り、片栗粉 A をまぶして揚げる。  
④ (2) を素揚げする。  
⑤ (1) の幽庵地に合わせ出汁を加えて調節し、片栗粉 B でとろみをつける。  
⑥ (3) (4) を盛りつけたら小口切りした白ねぎを添え、(5) をかける。

- ② 春にんじん、大根、わかめの酢の物 (レモン酢ゼリ)
- 【材料】  
大根 …… 20.00g  
にんじん …… 10.00g  
わかめ …… 5.00g  
レモン汁 …… 1.00g  
板ゼラチン (アガー) …… 0.30g
- 合わせ出汁  
水 …… 15.00g  
昆布 …… 0.13g  
鰹節 …… 0.25g
- 調味料  
酢 …… 3.00g  
薄口醤油 …… 1.50g  
本みりん …… 1.20g

- 【作り方】  
① 大根、にんじんを千切りにしてさっと湯がき、おかあげする。  
② わかめを水でもどし、1.5cm 幅に切る。  
③ レモン汁、合わせ出汁、調味料、ゼラチンを合わせてよく混ぜ、火にかけてたらさっと沸かして冷ます。  
④ (1) (2) を合わせて (3) をかける。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 集汁
- 【材料】  
鰯 …… 15.00g  
塩 …… 0.30g  
卵白 …… 3.00g  
おろししょうが …… 0.20g  
ごぼう …… 5.00g  
にんじん …… 5.00g  
筍 …… 3.00g  
椎茸 …… 3.00g  
さやえんどう …… 3.00g  
とろろ昆布 …… 0.30g
- 合わせ出汁  
水 …… 120.00g  
昆布 …… 1.00g  
鰹節 …… 2.00g
- 調味料  
塩 …… 1.20g  
薄口醤油 …… 1.00g  
酒 …… 3.00g

- 【作り方】  
① 鰯を手開きして皮をむき、フードプロセッサーにかけてすり身にする。  
② (1) に塩を加え、粘りが出るまでしっかりと混ぜたら、卵白とおろししょうがを加えてさらに混ぜ合わせる。  
③ (2) をスプーンなどで型どり、茹でておかあげする。  
④ ごぼう、にんじん、筍、椎茸、さやえんどうを千切りする。  
⑤ 合わせ出汁を沸かして調味料を加える。  
⑥ (5) に(4)を加えてさっと火を通し、(3)を加える。  
⑦ (6)をお椀に盛り、とろろ昆布をのせる。

短冊に願いを込めて

椀の中を流れる素麺は、さながら夜空に繋がる天の川。主菜の甘酢あんかけに浮かぶ色とりどりの野菜短冊に込めた願いを、天まで運んでくれることだろう。副菜の茄子の紫が、五色にさらなる深みを加える。



- ① 鱈と彩り短冊野菜の甘酢あんかけ
- 【材料】  
鱈 …… 50.00g  
片栗粉 A …… 2.00g  
油 …… 5.00g  
大根 …… 20.00g  
にんじん …… 15.00g  
乾燥きくらげ …… 0.50g  
さやいんげん …… 10.00g  
片栗粉 B …… 1.50g  
胡麻油 …… 0.50g
- 合わせ出汁  
水 …… 100.00g  
昆布 …… 2.00g  
鰹節 …… 4.00g
- 調味料 A  
塩 …… 0.50g  
胡椒 …… 0.01g
- 調味料 B  
砂糖 …… 0.60g  
酢 …… 4.00g  
薄口醤油 …… 2.00g  
本みりん …… 2.00g  
酒 …… 2.00g

- 【作り方】  
① 鱈に調味料 A で下味をつけ、片栗粉 A をまぶして油で揚げる。  
② 大根とにんじんを長さ 4cm の短冊切りにし、きくらげは水でもどして千切りにする。  
③ (2) とさやいんげんを下茹でする。  
④ (3) を合わせ出汁に入れ、調味料 B を加え、片栗粉 B でとろみをつける。  
⑤ (4) に胡麻油を加え、(1) にかける。

- ② 夏茄子の鶏味噌和え
- 【材料】  
茄子 …… 50.00g  
油 …… 3.00g  
鶏ひき肉 …… 20.00g  
酒 …… 2.00g  
さやいんげん …… 1.00g
- 合わせ出汁  
水 …… 25.00g  
昆布 …… 0.50g  
鰹節 …… 1.00g
- 調味料  
砂糖 …… 1.25g  
赤味噌 …… 3.75g  
本みりん …… 2.50g

- 【作り方】  
① 茄子を切り、油で素揚げする。  
② 鶏ひき肉を酒で炒り煮にし、赤味噌を加え、砂糖とみりんを加える。  
③ さやいんげんは下茹でし、5mm の小口切りにする。  
④ (2) に合わせ出汁を加えて硬さを調節し、(1) の上のにせ、(3) を飾る。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 季節の野菜吸物 天の川見立て
- 【材料】  
おくら …… 2.50g  
赤パプリカ …… 2.50g  
黄パプリカ …… 2.50g  
素麺 …… 3.00g  
とうもろこし …… 2.50g
- 合わせ出汁  
水 …… 120.00g  
昆布 …… 2.40g  
鰹節 …… 4.80g
- 調味料  
塩 …… 0.40g  
薄口醤油 …… 0.40g  
酒 …… 1.30g

- 【作り方】  
① おくらは輪切り、パプリカ (赤・黄) は星型で抜く。  
② 素麺を茹でて、器に盛る。  
③ (1) を合わせ出汁で茹で、とうもろこしと調味料を加える。  
④ (2) に (3) をかける。



ほろ苦く口に広がる  
菊花の厄除け

9月9日、特に縁起の良い数字とされる9が重なる吉日に、薬膳効果が期待される菊を食べ、あえて慎重に厄祓いをするのが先人の知恵。9のつく日に食べると病を防ぐと言われ、旬の茄子も副菜に取り入れて。



- ① 鯖のから揚げ菊花あんかけ
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 鯖切り身 …… 40.00g | ほうれんそう …… 5.00g |
| 塩 …… 0.20g     |                 |
| 片栗粉 …… 8.00g   | 椎茸 …… 3.00g     |
| 油 …… 4.00g     | 片栗粉 …… 2.00g    |
| ○調味料 A         | ○合わせ出汁          |
| 醤油 …… 3.00g    | 水 …… 30.00g     |
| 本みりん …… 2.00g  | 昆布 …… 0.23g     |
| 酢 …… 0.20g     | 鰹節 …… 0.69g     |
|                | ○調味料 B          |
|                | 醤油 …… 2.00g     |
|                | 本みりん …… 2.00g   |

- 【作り方】
- 鯖の切り身を調味料 A に 20 分漬け、片栗粉をまぶして揚げる。
  - 食用菊は花びらをむしり、酢を入れたお湯で茹でる。
  - ほうれんそうを塩茹でし、みじん切りにする。
  - 椎茸を薄切りにする。
  - (2)(3)(4) を、合わせ出汁と調味料 B でさっと煮る。
  - 片栗粉で(5)にとろみをつけ、(1)にかける。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

- ③ 小松菜とにんじんの菊花汁
- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| 小松菜 …… 7.00g       | 〈あん〉           |
| にんじん …… 5.00g      | ぶなしめじ …… 5.27g |
| 長ねぎ …… 7.00g       | 片栗粉 …… 1.46g   |
| 鶏ひき肉(もも) …… 15.00g | かぶ …… 15.09g   |
| 舞茸 …… 5.00g        | ○合わせ出汁         |
| 豆麩 …… 1.00g        | 水 …… 19.15g    |
| 食用菊 …… 2.00g       | 昆布 …… 0.07g    |
| 酢 …… 0.40g         | 鰹節 …… 0.72g    |
| ○合わせ出汁             | ○調味料 B         |
| 水 …… 130.00g       | 薄口醤油 …… 3.90g  |
| 昆布 …… 1.00g        | 本みりん …… 5.07g  |
| 鰹節 …… 3.00g        |                |
| ○調味料               |                |
| 薄口醤油 …… 2.00g      |                |
| 合わせ味噌 …… 9.00g     |                |
| 酒 …… 5.00g         |                |

- 【作り方】
- 小松菜は 2.5cm 幅に切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
  - 食用菊は花びらをむしり、酢を入れたお湯で茹でる。
  - 鶏ひき肉を炒めてほぐし、合わせ出汁を入れる。
  - (3) に、にんじんと小房に分けた舞茸を入れて調味料を加える。
  - (4) に小松菜、豆麩、長ねぎ、黄菊の順に入れる。

重ねた「ん」から  
「運」を呼び込む

なんきんにれんこん、そしてにんじん。冬至には、「運」に通じる「ん」が2つ入った食材を積極的に食べて、縁起を担ぐ。デザートには、邪気を祓うという赤い小豆も添えて、さらなる運氣アップを狙おう。



- ① 鯛の柚庵焼きかぶのあんかけ
- |               |                |
|---------------|----------------|
| 鯛 …… 40.00g   | 〈あん〉           |
| かぶの葉 …… 5.46g | ぶなしめじ …… 5.27g |
| かぶ …… 15.09g  | 片栗粉 …… 1.46g   |
| 柚子の皮 …… 0.02g | かぶ …… 15.09g   |
| ○調味料 A        | ○合わせ出汁         |
| 濃口醤油 …… 1.95g | 水 …… 19.15g    |
| 本みりん …… 3.90g | 昆布 …… 0.07g    |
| 酒 …… 1.37g    | 鰹節 …… 0.72g    |
|               | ○調味料 B         |
|               | 薄口醤油 …… 3.90g  |
|               | 本みりん …… 5.07g  |

- 【作り方】
- 調味料 A に鯛を 1 時間漬け、220°C で 10 分焼く。
  - ほぐしたぶなしめじを合わせ出汁と調味料で煮て、片栗粉でとろみをつける。
  - かぶは皮をむいてすりおろし、水分ごと(2)に入れる。
  - かぶの葉と柚子の皮をみじん切りにする。
  - 配膳時、(1)に(3)をかけて(4)を上から飾る。

- ② 五目ひじき煮
- |                  |
|------------------|
| ひじき …… 1.95g     |
| 蓮根 …… 3.90g      |
| にんじん …… 3.78g    |
| 薄揚げ …… 1.95g     |
| つきこんにやく …… 3.90g |
| 大豆 …… 4.88g      |
| 油 …… 0.98g       |
| ○合わせ出汁           |
| 水 …… 18.00g      |
| 昆布 …… 0.07g      |
| 鰹節 …… 0.68g      |
| ○調味料             |
| 三温糖 …… 1.40g     |
| 濃口醤油 …… 2.85g    |

- 【作り方】
- 蓮根はいちょう切り、にんじんは千切り、薄揚げは短冊切りにする。
  - ひじきと大豆を水でもどし、大豆は茹でる。
  - (1)とつきこんにやくを油で炒め、(2)を入れる。
  - (3)に合わせ出汁と調味料を入れ、落し蓋をして水気がなくなるまで煮る。

※この他に、御飯・牛乳・なんきんプリン小豆のせがつきます

- ③ 豚肉と白菜と三つ葉の味噌汁
- |                    |
|--------------------|
| 白菜 …… 33.01g       |
| 豚肉(こま切れ) …… 11.71g |
| 糸三つ葉 …… 1.79g      |
| 乾燥黒きくらげ …… 0.49g   |
| ○合わせ出汁             |
| 水 …… 126.82g       |
| 昆布 …… 0.59g        |
| 鰹節 …… 2.93g        |
| ○調味料               |
| 赤味噌 …… 9.76g       |

- 【作り方】
- 白菜は短冊切り、糸三つ葉は 2cm 幅に切る。
  - 黒きくらげは水でもどして石づきを取り、形が残る大きさに切る。
  - 合わせ出汁を鍋に入れて火にかけ、ぶつぶつしてきたら豚肉を入れる。
  - 白菜の芯、葉、黒きくらげ、糸三つ葉の順で(3)に入れる。
  - 赤味噌を(4)に溶き入れる。

【主菜】 御料理 与志福 高橋憲治  
 【副菜】 伊勢宮川の里 鄙茅 松原京介  
 【汁物】 鈴なり 村田明彦

新しい門出に福来たらん

旅立つ子たちの行く先が明るい未来であることを祈って、出世魚の鰯を「福」を呼び込む袱紗焼きに仕立てた。人生の節目に食べるきんぴらの蓮根はいちょう切りにして、将来を見通す穴を残すことを忘れずに。



2

1

3



- ① 鰯袱紗焼き塩仕立て
- 【材料】
- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 鰯切り身 …… 60.00g   | 水 …… 5.00g     |
| 塩 A …… 0.10g     | 昆布 …… 0.02g    |
| 紅かまぼこ …… 5.00g   | 鰹節 …… 0.08g    |
| 赤パプリカ …… 2.00g   | 薄口醤油 …… 0.30g  |
| 黄パプリカ …… 2.00g   | 酒 …… 0.30g     |
| 卵白 …… 5.00g      | 海苔ソース …… 0.30g |
| 筍(水煮) …… 6.00g   | 海苔 …… 0.30g    |
| 塩 B …… 0.20g     | 卵白 …… 5.00g    |
| オリーブオイル …… 1.00g | 筍 …… 6.00g     |
|                  | 塩 …… 0.08g     |
|                  | 鰹節 …… 0.27g    |
|                  | 薄口醤油 …… 1.50g  |
|                  | 本みりん …… 1.50g  |
|                  | 酒 …… 1.50g     |

- 【作り方】
- 鰯に塩 A をふり、出た水分をふき取る。
  - (1) をスチコンで焼き、8 割火を通す。
  - 紅かまぼこ、パプリカ(赤・黄)を千切りにする。
  - 卵白に塩 B を入れて泡立て、パプリカを混ぜる。
  - 筍は出汁 A と調味料 A で煮る。
  - (2) の上に(5)と紅かまぼこをのせ、さらにザルにあげたら、八方地に漬けておく。
  - (6) の卵白に焼き色がつくまで焼き、オリーブオイルをかける。
  - 海苔をちぎり出汁 B、調味料 B で 20 分煮て、(7) を盛りつけた手前に添える。

- ② 蓮根とごぼうのきんぴら
- 【材料】
- |              |                      |                |                 |                 |               |             |             |
|--------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| 蓮根 …… 10.00g | ごぼう …… 10.00g        | にんじん …… 10.00g | こんにやく …… 10.00g | さやいんげん …… 5.00g | 油 …… 1.00g    | 鰹節 …… 0.20g | 〈八方地〉       |
| 水 …… 20.00g  | 昆布 …… 0.10g          | 鰹節 …… 0.33g    | 調味料 A           | 砂糖 …… 1.50g     | 濃口醤油 …… 2.50g | 〈合わせ出汁 A〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 10.00g  | 昆布 …… 0.04g          | 鰹節 …… 0.16g    | 調味料 B           | 砂糖 …… 1.50g     | 濃口醤油 …… 2.50g | 〈合わせ出汁 B〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 10.00g  | 昆布 …… 0.02g          | 鰹節 …… 0.08g    | 調味料 A           | 砂糖 …… 1.00g     | 薄口醤油 …… 1.00g | 〈合わせ出汁 B〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 5.00g   | 梅干し(赤の強いもの) …… 2.00g | 梅干しの汁 …… 1.00g | 砂糖 …… 1.00g     | 薄口醤油 …… 1.00g   | 酒 …… 1.20g    | 〈合わせ出汁 A〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 120.00g | 真昆布 …… 0.60g         | 白玉粉 …… 5.00g   | 水 …… 120.00g    | 水 …… 120.00g    | 水 …… 120.00g  | 〈合わせ出汁 B〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 5.00g   | 白玉粉 …… 5.00g         | 水 …… 5.00g     | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g    | 〈合わせ出汁 A〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 5.00g   | 水 …… 5.00g           | 水 …… 5.00g     | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g    | 〈合わせ出汁 B〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 5.00g   | 水 …… 5.00g           | 水 …… 5.00g     | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g    | 〈合わせ出汁 A〉   | 水 …… 10.00g |
| 水 …… 5.00g   | 水 …… 5.00g           | 水 …… 5.00g     | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g      | 水 …… 5.00g    | 〈合わせ出汁 B〉   | 水 …… 10.00g |

- 【作り方】
- 蓮根は穴が見えるようにいちょう切り、ごぼうとにんじんは大きめのさきがき、こんにやくは色紙切りにする。
  - 合わせ出汁 B と調味料 B を合わせ、八方地とする。
  - さやいんげんを 2cm の長さに切り、湯がいてザルにあげたら、八方地に漬けておく。
  - 鍋に油をひき、蓮根、ごぼう、こんにやく、にんじんの順に炒める。
  - (4) に合わせ出汁 A、調味料 A を加えて煮詰め、煎りあげていく。
  - (5) に鰹節と(3)のさやいんげんを和える。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 卒業祝いの汁物
- 【材料】
- |                |               |               |               |                 |                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|
| 京にんじん …… 6.00g | 白ねぎ …… 3.00g  | 柚子 …… 0.10g   | 椎茸 …… 7.00g   | かいわれ大根 …… 1.00g | とろろ昆布 …… 1.00g | 〇合わせ出汁        | 水 …… 10.00g   |
| 〇調味料           | 塩 …… 0.30g    | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 1.20g    | 〇調味料 A          | 薄口醤油 …… 1.00g  | 水 …… 10.00g   | 昆布 …… 0.10g   |
| 〇調味料 B         | 薄口醤油 …… 3.00g | 〇調味料 A        | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 4.00g      | 〇調味料 B         | 薄口醤油 …… 3.00g | 鰹節 …… 0.35g   |
| 〇調味料           | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 4.00g    | 〇調味料 A        | 薄口醤油 …… 1.00g   | 酒 …… 4.00g     | 〇調味料 B        | 薄口醤油 …… 3.00g |
| 酒 …… 2.00g     | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g      | 酒 …… 2.00g     | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g    |

- 【作り方】
- 京にんじんをいちょう切り、白ねぎを小口切り、柚子をへぎ切りにする。
  - 椎茸は石づきを取って洗い、京にんじんと一緒にスチコンで蒸す。
  - 合わせ出汁に(2)、調味料、白ねぎ、柚子、かいわれ大根を加えてひと煮立ちさせ、とろろ昆布を加える。
  - 白玉(紅)は白玉粉に水、叩いた梅干し、梅干しの汁、砂糖を入れてこねる。
  - 白玉(白)は白玉粉に水、白胡麻ペースト、砂糖、塩を入れてこねる。
  - (4)(5)を茹で、冷水で冷ます。
  - 配膳時、お椀に(6)を置いて(3)を注ぐ。

春らんまん  
心躍る桜給食

鮭に桜海老に紅芯大根。多様なピンク色が重なるパレットのようなお盆は、見ていだけでも花見気分を味わえてしまう。鼻孔をくすぐる木の芽の香りと鮮やかな緑色が、芽吹くの春の美しさを一層思い起こさせる。



2

1

3



- ① 桜鱒(鮭)の若狭焼き木の芽おろし和え
- 【材料】
- |                 |               |               |              |               |             |
|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 桜鱒(鮭) …… 60.00g | 塩 …… 0.20g    | きゅうり …… 3.00g | 木の芽 …… 0.50g | 〇合わせ出汁        | 水 …… 10.00g |
| 〇調味料 A          | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 4.00g    | 〇調味料 B       | 薄口醤油 …… 3.00g | 酒 …… 4.00g  |
| 〇調味料            | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 4.00g    | 〇調味料 A       | 薄口醤油 …… 1.00g | 酒 …… 4.00g  |
| 酒 …… 2.00g      | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g   | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g  |

- 【作り方】
- 桜鱒(鮭)に塩をまぶし、焼く。
  - きゅうりはあらわれに切る。
  - 調味料 A にみじん切りした木の芽を入れ、(1)にかける。
  - 大根と紅芯大根をおろして水気を切り、合わせ出汁と調味料 B の薄口醤油でさっと炊く。
  - (4)にレモン汁を混ぜる。
  - (3)に(2)(5)のをせる。

- ② 春キャベツと桜海老の炒め煮
- 【材料】
- |                 |            |               |               |             |
|-----------------|------------|---------------|---------------|-------------|
| 春キャベツ …… 40.00g | 油 …… 0.50g | 桜海老 …… 1.00g  | 〇合わせ出汁        | 水 …… 10.00g |
| 〇調味料            | 塩 …… 0.50g | 薄口醤油 …… 1.00g | 本みりん …… 2.00g | 酒 …… 2.00g  |
| 酒 …… 2.00g      | 酒 …… 2.00g | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g    | 酒 …… 2.00g  |

- 【作り方】
- 春キャベツを一口大にざく切りし、油で炒める。
  - (1)を合わせ出汁と調味料で煮る。
  - キャベツに火が通ったら桜海老を加え、さっぱり混ぜる。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 大根とわかめの薄葛仕立て
- 【材料】
- |              |                 |                 |              |              |
|--------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|
| 大根 …… 40.00g | 鳴門わかめ …… 8.00g  | 片栗粉 …… 1.00g    | 〇合わせ出汁       | 水 …… 100.00g |
| 〇調味料         | 薄口醤油 A …… 1.00g | 薄口醤油 B …… 2.50g | 水 …… 100.00g | 昆布 …… 1.00g  |
| 酒 …… 2.00g   | 酒 …… 2.00g      | 酒 …… 2.00g      | 酒 …… 2.00g   | 酒 …… 2.00g   |

- 【作り方】
- 湯通しした鳴門わかめを細切りにする。
  - 大根を 1cm に輪切りし、型を抜く。
  - (2) を下茹でし、茹で汁に薄口醤油 A を加えて下味をつける。
  - 合わせ出汁に薄口醤油 B を入れて片栗粉でとろみをつけ、混ぜたら(1)を入れる。
  - お椀に(3)を置き、(4)を注ぐ。

【主菜・副菜】 お料理 宮本 宮本大介  
 【汁物】 日本料理とみた 富田浩



満月半月。どちらも  
それぞれ味わい深い

黄金色の満月を映したような  
すりながしの中には、冷たく  
光る月見団子を思わせる白玉  
を浮かべて。「芋名月」との別  
名どおり、獲れ頃の里芋を半  
月切りにして煮た主菜に、旬  
の柿を使った白和えを添えて、  
実りの秋を堪能しよう。



- ① **【材料】**  
里芋 …… 60.00g  
鶏肉(もも) …… 30.00g  
にんじん …… 20.00g  
さやえんどう …… 3.00g  
○出汁  
水 …… 30.00g  
鰹節 …… 1.00g  
○調味料  
砂糖 …… 1.50g  
塩 …… 0.30g  
薄口醤油 …… 5.00g  
本みりん …… 1.00g  
酒 …… 0.50g

- 【作り方】  
① 里芋は厚めの半月切りに、にんじんは乱切りにする。  
② 鶏肉は角切りにして表面が白くなるように熱湯にさらす。  
③ さやえんどうは茹でて1/2の長さに切る。  
④ (1)(2)(3)、出汁、調味料を合わせ、1時間ほど炊く。

- ② **【材料】**  
柿 …… 20.00g  
春菊 …… 7.00g  
しめじ …… 15.00g  
木綿豆腐 …… 40.00g  
○合わせ出汁  
水 …… 5.00g  
昆布 …… 0.01g  
鰹節 …… 0.11g  
○調味料 A  
濃口醤油 …… 0.50g  
本みりん …… 0.50g  
○調味料 B  
砂糖 …… 1.50g  
薄口醤油 …… 1.50g  
白練り胡麻 …… 1.50g

- 【作り方】  
① 柿を一口大に切る。  
② 春菊を塩茹でし、水気を切ってから粗いみじん切りにする。  
③ しめじを根元で切ってほぐし、合わせ出汁と調味料 A でさっと煮る。  
④ 木綿豆腐をしっかり水切りし、調味料 B を混ぜ合わせてペースト状にする。  
⑤ (1)(2)(3)を(4)で和える。

※この他に、御飯・牛乳がつかます



冬の恵みで  
寒さを乗り切る

もっとも寒さが厳しい大寒の  
日は、最も温かい食べ物に幸  
せを感じる日。脂ののった寒  
鯖を寒仕込みの味噌と合わせ  
た鯖の味噌煮は、寒気が作る  
ごちそうだ。甘味を増した大  
根を使ったみぞれ椀で、さら  
にからだを温めよう。



- ① **【材料】**  
鯖切り身 …… 50.00g  
しょうが …… 1.00g  
塩 …… 0.30g  
片栗粉 …… 1.00g  
○出汁  
水 …… 25.00g  
昆布 …… 0.45g  
○調味料 A  
砂糖 …… 5.00g  
赤味噌 …… 7.00g  
酒 …… 4.00g  
○調味料 B  
酢 …… 0.40g

- 【作り方】  
① 昆布を水に漬けておき、ひき上げる。  
② しょうがと(1)の昆布を千切りにする。  
③ 鯖に塩で下味をつけ、片栗粉をつける。  
④ (1)のもどし汁と調味料 A を合わせる。  
⑤ 釜に(2)、(3)の順番で交互に重ね入れ、(4)を加えて1時間煮る。  
⑥ (5)に酢を加え、ひと煮立ちさせる。

- ② **【材料】**  
もやし …… 25.00g  
乾燥わかめ …… 0.70g  
水菜 …… 20.00g  
にんじん …… 5.00g  
白胡麻 …… 1.00g  
○合わせ出汁  
水 …… 1.00g  
昆布 …… 0.01g  
鰹節 …… 0.02g  
○調味料  
酢 …… 1.00g  
薄口醤油 …… 2.00g  
本みりん …… 0.50g

- 【作り方】  
① わかめは水でもどし食べやすい大きさに切り、水菜は3cmの長さに切り、にんじんは3cmの長さの拍子木切りにする。  
② (1)ともやしを茹でる。  
③ 白胡麻を煎る。  
④ 合わせ出汁と調味料を合わせて火にかけ、冷やす。  
⑤ 配食直前に、(3)と(4)を(2)にかける。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ **【材料】**  
里芋 …… 35.00g  
卵 …… 5.00g  
小麦粉 …… 1.50g  
あられ …… 5.00g  
油 …… 3.00g  
大根 …… 30.00g  
三つ葉 …… 3.00g  
蓮根 …… 5.00g  
酢 …… 1.00g  
○合わせ出汁  
水 …… 130.00g  
昆布 …… 1.00g  
鰹節 …… 3.00g  
○調味料  
塩 …… 0.60g  
薄口醤油 …… 0.60g  
酒 …… 0.60g
- 【作り方】  
① 里芋は蒸してつぶし、食べやすい大きさに丸める。  
② 卵と小麦粉を混ぜ合わせる。  
③ あられをミキサーにかける。  
④ (1)に、(2)、(3)の順で衣をつけて170°Cの油で揚げる。  
⑤ 大根はすりおろして水分を切り、三つ葉は2cm幅に切る。  
⑥ 蓮根は3mm幅のいちょう切りにして酢水に漬けておき、そのまま酢水で煮る。  
⑦ 合わせ出汁と調味料を合わせて煮立てたら、大根、三つ葉と蓮根の順で入れる。  
⑧ 配食時、(4)に(7)をかける。

## 企業と連携した 和食推進の取組

和食給食推進の取組は「和食給食応援団」の料理人だけでなく全国70社の和食材メーカーの皆さんも推進企業パートナーとして支援してくれています。各分野の専門家たちが児童生徒、栄養教諭・学校栄養職員の皆さんに食材を通じた和食の魅力を伝えます。発酵を中心とした日本人の知恵の結晶をぜひ学んでみてください。



# お節が今に伝える 砂糖の知恵

和食づくりに欠かせない調味料「さしすせそ」。  
このトッピングを飾る砂糖は、  
新たな年を彩る料理、お節でも活躍している。

## 甘味だけではない 砂糖は「和食」に欠かせない 名演出家

伊達巻、黒豆、栗きんとん。お節の人気定番料理であるが、ひとつ、重要な共通点がある。それは調理の工程で、砂糖が重要な役割を担っているということだ。

ただでなく和食の知恵がたくさん詰まっている。その中で紹介したいのが、砂糖の力。三井製糖株式会社の松雪遥さんは語る。「砂糖には、和食を引き立たせる様々な役割があるんです」。

1月中旬、全校児童1118人が待つ千葉市立新宿小学校に、千葉県内に精糖工場を持つ三井製糖のスタッフが訪れた。さっそく児童の前に4種類の砂糖が並べられ、「お節と砂糖」をテーマに食育の授業が始まる。「それでは一つずつ食べ比べてみてください」。そう松雪さんが促すと、児童たちは慎重に砂糖の食べ比べを始めた。上白糖、グラニュー糖、三温糖、白ザラ糖。この4種類の砂糖を食べ比べて児童からは、「甘い、しつとりしている、コクがある、そんな感想が上がってくる。この様々な特性の違いが、お節をはじめ和食の発展に大きく関わっているのだ」。

砂糖の役割といえば甘味ばかりが評価されがちだが、照りを出す、料理を長持ちさせる、煮物にコクを出すなど、食材を引き立たせる役割がいくつもある。例えば、先述の栗きんとん。甘さだけではなくしつとりと滑らかな口触りが魅力だが、これも砂糖の役割のひとつだ。また、黒豆が美しく照っておいしそうに見えるのも、砂糖の役割にほかならない。

「砂糖は、料理の大きな味方です。日本には賢く砂糖を使って、食文化を育んできた歴史があります」。松雪さんは授業の最後にこう児童に伝えました。育ち盛りの子どもに欠かせないエネルギー源であり、リラクゼーション効果ももたらす砂糖。正しい知識を活用すれば、「和食」をより豊かにする名演出家ともなる。栄養教諭の秋葉先生も、和食を児童たちに伝え、親しみを持ってほしいと話す。新たな年の始まりに、お節を通して砂糖の魅力を確認した1日となった。

三井製糖の千葉工場から、毎日砂糖に向き合っている橋本さん、原田さん、本廣さんが工場の制服を着て登場。児童に砂糖の魅力伝えた。



① 砂糖の食べ比べでは、種類による味や形の違いを体験した。三温糖は煮物に、しつとりした上白糖なら栗きんとんと、特性による使い分けも学んだ  
② 新宿小学校の近くで日本料理店を営む卒業生の斎藤さん。この日は後輩が和食給食を食べる姿を見たいと営業の合間を縫い母校へ駆け付けた  
③ 児童にとって、食材を作っている人と一緒に給食を食べる機会は少ない。砂糖を作る人をはじめ、多くの人の手を経て給食はでき上がる。食べて、話して食材を学べる給食の時間だった  
④ 沖縄から産地直送されたサトウキビ。砂糖とは違う甘さが口広がる。児童たちに笑顔がこぼれる。スイカのような香り、ナジミたいな食感との声もあがった  
⑤ 斎藤さん考案のお正月給食。砂糖の特性を活かし、新年を祝うにふさわしい晴れやかな献立を考案された。主食：白御飯、主菜：鯖の味噌煮、副菜：煮しめ、汁物：あげ里芋白味噌仕立て、牛乳



三井製糖株式会社  
松雪 遥

まつゆきはるか：スプーン印の砂糖で愛される三井製糖の新入社員。各地の営業所、工場と連携して、地域密着の食育活動を行う。砂糖の魅力児童生徒をはじめ、より多くの人に伝えるべく日々奮闘中



栄養教諭  
秋葉 佳子

あきばけいこ：千葉市学校栄養士会の会長を務める。児童たちの学びを第一に考え、きめ細やかな指導を行う。給食も学校の教材になると考え、季節の食材や郷土食を献立に取り入れるなど、児童の食を考える機会が増えるよう工夫している

DATA

対象地：千葉県千葉市  
対象校：千葉市立新宿小学校  
提供食数：1040食  
米飯給食回数：週4.0回  
米飯炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：自校献立

# 大豆が招く春の訪れ

節分は昔の大晦日。1年が終わる日に大豆を食べて、大豆のチカラで福を呼び込む。

冬から春への  
 節目の日に豆を撒き、  
 食する意味を考える

豆製品メーカー、株式会社マルヤナギ小倉屋の工場がある兵庫県小野市の小学3年生を対象に、「節分と大豆」の授業が行われた。

かつて日本では春を1年のはじまりとしていたため、この日は1年の締めくくりとして重要な意味を持っていた。「節分には、鬼が出て悪さを働きます」。この日の講師を務めた、マルヤナギ小倉屋の和夢泉さんは、こう続ける。「そんな時に力を発揮し、私たちが助けてくれるのが『大豆』。豆は『魔滅(マメ)』に通じ、災厄や邪気を祓う力があると昔から信じられてきました」。

そんな、日本人の味方であるはずの大豆だが、その独特のにおいや歯ごたえから苦手と答える児童も多いという。まずは大豆に慣れてもらうことが必要と語るのは、兵庫県内に和食料理店を構える高木さん。「蒸し大豆は、児童に大豆を食べ慣れてもらうための近道だ」と高木さんは言う。大豆の成分は水溶性のものが多く、煮るとうま味まで抜けてしまう。だが蒸した大豆であれば、

うま味や栄養価を豆に閉じ込め、おいしさも損なうことなく味わうことができる。授業の後はお待ちかね、給食の間だ。主菜の「蒸し大豆のかきあげ」は、児童たちが給食で食べる様子を思い浮かべながら、高木さんが考案した。児童たちから「おいしい」「やわらかい」という声があがる。「朝から調理員の皆さんと頑張ってた甲斐があった」と安堵する、栄養教諭の重松先生。児童の喜ぶ姿を見るのが一番の喜びだ。大量調理の中でかきあげを作るには手間と労力が必要だ。しかしその手間を加えたことで、児童たちは新たなおいしさに出合うことができた。

節分の日、日本人は大豆のチカラで邪気を払い、大豆を食べて福を願う。今日この日、初めて大豆の魅力を知った児童たちもみな、新たなチカラを得て春を迎えることだろう。



1年間に日本人が食べる大豆の量は6.1kg、12000粒。その量、重みに驚く児童たち。豆腐や油揚げなど、姿を変えて食べられている大豆製品は多い。



- ① 大豆が苦手な児童でも食べられるようにと、京料理 たか木の高木さんが考えた「蒸し大豆のかきあげ」。朝早くから調理員さんが準備し、給食献立として実現した
- ② 年間10か所以上の調理場に入っている高木さん。この日も朝から給食センターへ赴き、調理員さんの質問に答えながら給食を作り上げた
- ③ 大豆のチカラで鬼を退治しましたと黒板に鬼の絵を描く児童。白衣姿の岩本さんは地元大門工場の工場長で、普段工場を着ている制服を着て学校へ駆けつけた
- ④ 大豆に黒豆、うずら豆等、自分たちでお気に入りの豆を選ぶ。この日紹介した豆は6種類。日本人は昔から色々な豆をうまく活用してきた
- ⑤ 高木さん、重松先生、調理員さんが連携することで実現した節分の日の献立。主食：白御飯、主菜：大豆のかき揚げ、副菜：大根葉の甘辛炒め、汁物：鶏ひき肉の呉汁醤油仕立て、牛乳



株式会社マルヤナギ小倉屋  
**和夢泉季**

わだみずき：神戸市に本社を置く同社で食育インストラクターを務める。本社1階のキッチンスタジオでは定期的に5～9歳を対象としたキッチンチャレンジを実施。近隣の小学校へ出向いての豆の理解を深める授業も行う



栄養教諭  
**重松静香**

しげまつしずか：食材本来の持ち味やおいしさを児童たちに伝えたいと給食献立を考える。小野市では、幼稚園(4歳児)から中学3年生まで同じ献立で給食を提供するため日々工夫を凝らしている

**DATA**

象地：兵庫県小野市  
 対象校：小野市立中番小学校  
 提供食数：4900食(小野市立学校給食センター)

米飯給食回数：週4.0回  
 米飯炊飯方式：委託炊飯  
 献立方法：統一献立

# 日本人の命を繋ぐ、お米

自分たちでお米を育て、食し、自然と作り手への感謝の心を育む。  
一年を通して感じたお米と日本人の歩み。

育てて気づいた、  
お米が手回ひま  
自然の恵みの賜物である  
ということ

古来、日本人はお米を主食としてきた。春、豊かな水に苗を植え、梅雨に雨の恩恵を受けて夏の日差しに成長する。日本は実に稲作に適した環境だ。お米は、主食として日本人の「命」を繋いできた食べ物といえる。

四谷第六小学校の5年生は、田植え、稲刈り、精米といった一年通しての実習を経て、お米づくりの大変さ、難しさを学び、お米を育ててくれる方への感謝の心を育んできた。丹精込めて作られたお米を、どうすればよりおいしく炊くことができるのか。「プロの目線から、児童たちに伝えてほしい」、学校栄養職員の梅原先生の想いからお米の炊き方について学ぶ授業が実現し

た。この依頼を受けたのは、全国の農家の組織であるJA（農協）等と連携し、お米の消費拡大に取り組んでいるJA全中の日野さん。今回は鈴なりの村田さんと協力し、お米の「研ぎ方」と「炊き方」にポイントを絞った授業が行われた。

「お米は猫の手で優しく洗って」爪を立てる村田さんにならってみんな練習する。楽しそうに、猫の手を真似をする児童。「研ぐ」ではなく、「洗う」。最近市販されているお米は昔ほど糠がついていることも少なく、優しく扱うことが大切だ。「新米はお米が割れやすい上に糠も落ちやすいので、特に優しく洗う」。春日先生が作ったワークシートに、真剣な表情でメモを取る児童たち。

授業が終わった後も、村田さんを囲み、「家でお米を炊いてみる」「お母さんに、家のお米が新米か聞いてみる」と、話を弾ませた。一年を通してお米づくりに向き合ってきたことで、自然の恵みと、お米に関わるすべての人たちの知恵と努力を学ぶことができた。日野さんは、まず児童にお米に興味を持ってもらい、農業や地域に関心を持ってもらうことが重要と語る。この日の授業はいつも当たり前のものではなく、瞬時に。次にいただく御飯は、いっそうおいしいことだろう。



5年生は一年かけてお米を育て、命をいただくことの大切さを学習してきた。食べることで繋がっていく「いのち」。このことを理解しているため、残食も少ないと言います。

① 担任の春日先生は、学校栄養職員の梅原先生と連携してこの日の授業を実現させた。調理室と教室の連携があれば、より児童たちが食に興味を持つ機会を作ることができる  
② 村田さんも朝から給食室に入り、調理員に混じり給食を作った。梅原先生と村田さんは、何度も献立について意見交換を行いこの日を迎えた  
③ 御飯がおいしいと食が進む児童。御飯のありがたさが分かっているからこそ、一粒残らず全部食べられる  
④ 村田さんの指導に合わせて、猫の手で米を優しく洗う練習をする児童たち。今夜の夜御飯から実践するそうだ  
⑤ 御飯が進むようにと村田さんが考えた献立。主食：白御飯、主菜：鮭の遠山焼き、副菜：まごはやさしい和え、汁物：みぞれ汁、デザート：かぼちゃの豆乳寄せ、牛乳



全国農業協同組合中央会 (JA 全中)  
日野 慎也

ひのしんや：全国約 650 の JA（農協）等と連携し、お米の未来について考えている。自身は米どころ宮城県出身。おいしい御飯をもっと児童たちに食べてほしいとの想いから、和食給食の取組に参加



学校栄養職員  
梅原 理美

うめはらさとみ：白い御飯に合う、素材のおいしさを引き出す献立が大切と考え、献立立案に挑戦している。和食が好きな児童が増えてほしいと、箸の持ち方等も教える。リクエスト給食で和食献立が並ぶことが夢

DATA  
対象地：東京都新宿区  
対象校：新宿区立四谷第六小学校  
提供食数：330 食

米飯給食回数：週 3.3 回  
米飯炊飯方式：自校炊飯  
献立方法：統一献立・独自献立（両方）