

未来に引き継ぎたい料理

市制施行 60 周年 「未来に引き継ぎたい料理」コンテスト出品メニュー



平成 31 年 3 月

竹原市・たけはら食育未来会議

もくじ

1 はじめに	1
--------------	---

2 市制施行 60 周年「未来に引き継ぎたい料理」コンテスト

受賞作品

① 最優秀賞「筍の南蛮漬け」	2
② 優秀賞「竹原かぐや巻き」	3
③ 優秀賞「竹じゃが巻き」	4
④ 入賞「じゃがいもとたおした牛のもちもちチヂミ」	5
⑤ 入賞「野菜たっぷりなすギョウザ」	6
⑥ 入賞「野菜たっぷりタコナムル」	7
⑦ 入賞「たおした牛と夏野菜のいため物」	8
⑧ 入賞「たこじゃがトマトパスタ」	9
⑨ 入賞「峠下牛と竹原野菜のつつみ焼き」	10

特別賞作品

⑩ アヲハタ賞「チーズとジャムがとろーりいももち」	11
⑪ 峠下賞「峠下牛のツルツルスたみなうどん」	12
⑫ JA 三原竹原営農センター賞「じゃがいもと牛肉の味噌炒め」 ..	13
⑬ タネット賞「じゃがいものチーズ焼き」	14
⑭ 大広苑賞「たけのこの肉巻き」	15
⑮ 朝比奈屋賞「竹原市のおいしさ牛 ^{ぎゅう} つつめこみ丼」	16
⑯ 前川酒店賞「たけのこのガーリック炒め」	17
⑰ たけはらうまいもんまっぷ賞「ポテチーだんご」	18

未来に引き継ぎたいおすすめ学校給食メニュー

① 「たけっこピラフ」	19
② 「黒豆ごはん」	20
③ 「鶏肉のぶどうジュースソースかけ」	21
④ 「まるよしのカレー肉じゃが」	22
⑤ 「たけはら元気汁」	23

はじめに

本年度は、市制施行 60 周年を迎えると同時に、第 2 次食育推進行動計画（めざす姿：食は命の源、瀬戸内の恵まれた食が織りなす、健全な体と豊かな心）がスタートした年でもあります。

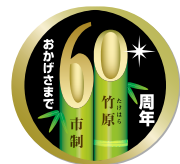
そこで、改めて地元の恵まれた産物を振り返る機会とすることと、次世代に継承していきたい料理を発掘するために『未来に引き継ぎたい料理』として、地元で生産された食材や食品を使用したオリジナル性あふれるアイデア料理の募集をしました。

その結果、小中学校及び義務教育学校の児童生徒や、市民の皆様からたくさんのレシピの応募があり、その中から入賞作品として 9 作品を選び、最優秀作品等を選ばせていただきました。また、後援いただいた企業様から特別賞を 8 作品選出していただきましたので、皆様にご紹介させていただきます。

また、学校給食の中からも、地場産物を利用し、児童生徒が親しんでいる料理が多くありますので、人気のメニューを選び、併せて紹介いたします。

家庭などでお試しいただき、未来に残る料理になれば幸いです。

今回の料理コンテストにおいてご協力いただきました全ての皆様に感謝を申し上げます。



①

最優秀賞

筍の南蛮漬け

石内 美沙紀 一般 (忠海床浦)

アピール
ポイント



子どもの頃、実家では毎年春が来ると筍を市場に出していました。出荷規格外の筍は自家消費をするのですが、決まって煮しめ。子ども心に「毎日煮しめは嫌だなあ」と思ったものです。時は流れて自分が子ども達に食べさせるようになりました。煮しめも作りますが、子ども達に好評なのがこの南蛮漬けです。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- ゆでたけのこ… 1本 一口大
- 片栗粉…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量
- たまねぎ…………… 1個 うす切り
- にんじん…………… 1本 せん切り
- A (調味料)
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - 酢…………… 大さじ3
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - 水…………… 1/2カップ

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

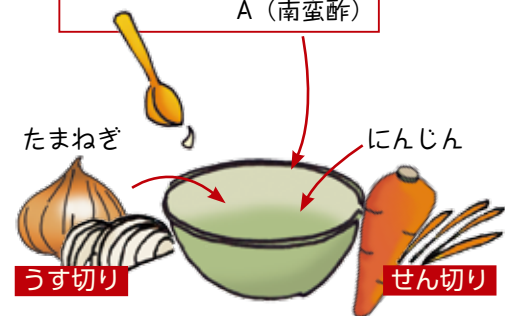


つくりかた 調理時間 20分

- ① Aの調味料を合わせ、南蛮酢を作り、切ったたまねぎとにんじんを漬けておきます。



A (南蛮酢)



たけのこに薄く片栗粉をまぶす



- ② たけのこに薄く片栗粉をまぶし、中温の揚げ油で揚げます。カリッとしたら軽く油をきって、①に漬けます。

一口大に切る



中温



- ③ 10～15分くらいおいて、味がなじんだら食べ頃です。

調理アドバイス

● 大人だけで食べるときは、南蛮酢に唐辛子を入れてピリ辛にするとまた違った味わいが楽しめます。また季節のお魚や豚ロース肉に片栗粉をまぶして揚げ、一緒に南蛮酢に加えるとたんぱく質も摂取できて栄養バランスのよい1品になります。



②

優秀賞

竹原かぐや巻き

夜船 真大 第3学年 忠海中学校

アピールポイント



砂糖の代わりにアヲハタのジャムを入れることによってつやとコクが出ます。



材料と下ごしらえ

(2人分)

- ごはん……………250 g
 - A (塩…………… 小さじ 1/3
 - ごま油…………… 小さじ 1
 - いりごま…………… 小さじ 1
 - ゆでたけのこ 1/4 個 縦にスライス
 - 塩…………… 少々
 - こしょう…………… 少々
 - ガーリックパウダー…………… 少々
 - たまご…………… 2個
 - 砂糖…………… 小さじ 1
 - 片栗粉…………… 小さじ 1
 - 牛肉…………… 200 g うす切り
 - B (オレンジマーマレード 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 2
 - みりん…………… 小さじ 2
 - 焼きのり…………… 2枚 半分に切る
- * 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 15分

- ① 炊いたごはんを A を混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、切ったたけのこに塩・こしょう・ガーリックパウダーをふり両面を焼く。



- ③ たまごを割ってほぐし、砂糖と片栗粉を入れてよく混ぜ、薄焼きたまごを作る。

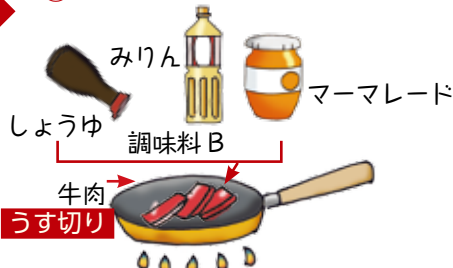


- ⑤ 焼きのりに薄焼きたまごを重ね、①のごはんと②と④をのせて、手巻き風に巻く。

焼いたたけのこ ② ④ 炒めた牛肉



- ④ 牛肉は炒め、調味料 B をからめる。



調理アドバイス

● 峠下牛とタケノコを使って食べやすい手巻きおにぎりが作れます。



③

優秀賞

竹じゃが巻き

高橋 哲矢 第6学年 竹原西小学校

アピール
ポイント

春巻きの形が竹の節に似ていたので竹原の特産物である竹の子をじゃがいもを入れて手軽に食べられるように工夫しました。



材料と下ごしらえ

(4人分)

A	ゆでたけのこ	40 g	せん切り
	ピーマン	40 g	せん切り
	じゃがいも	60 g	せん切り
	ベーコン	30 g	せん切り
油	……………	小さじ 1	
スライスチーズ	… 3枚	1/4カット	
春巻きの皮	… 6枚	1/2カット	
小麦粉	… 40 g		混ぜる
水	… 大さじ 2		
揚げ油	……………	適量	

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

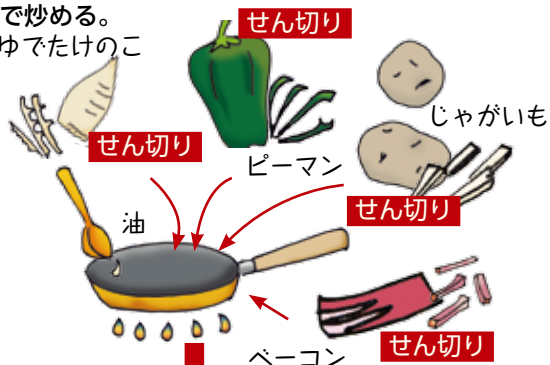
つくりかた  調理時間 20分

① それぞれの具材を切る。

⑥ 160℃の油で、きつね色になるまで揚げる。

② フライパンに油をひき A を入れてじゃがいもが半透明になるまで炒める。

ゆでたけのこ



③ ②を皿に取り、あら熱をとっておく。

⑤ 3面に水溶き小麦粉をぬり、のり巻きを巻くように1回巻く。両端を内側に折り、ぐるっと巻き上げる。

スライスチーズ
1/4カット

④ 春巻きの皮に切ったスライスチーズと12等分にした③の具を手前にのせる。

水溶き小麦粉を塗る

春巻の皮
1/2カット

手前に具をのせる

調理アドバイス

● ピーマンを赤・黄・緑にするとカラフルになります。

● 巻くときに、具を奥に押し込むようにしっかりと巻くと皮はれつづらくなり、きれいにあがります。



④

入賞

じゃがいもとたおした牛のもちもちチヂミ

岡崎 庵那 第5学年 中通小学校

アピール
ポイント



竹原の食材だけを使って作りました。



材料と下ごしらえ

(3人分)

A	じゃがいも	4個	おろす
	たまねぎ	1/3個	みじん切り
	片栗粉	……………	大さじ2
	塩	……………	小さじ1/2
牛肉	……………	50g	うす切り
ごま油	……………	……………	適量
青ねぎ	……………	10g	小口切り
いりごま	……………	……………	大さじ1
ポン酢	……………	……………	適量

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



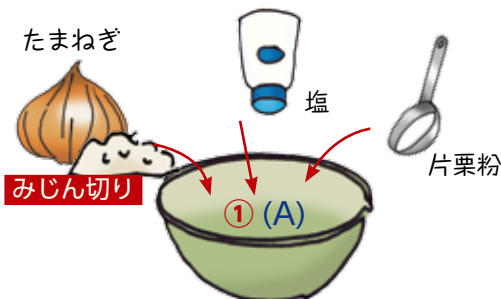
つくりかた 調理時間 20分

- ① おろしたじゃがいもの水気を少しきる。



おろして水気を少しきる

- ② ①に片栗粉と塩と切ったたまねぎを加えてよく混ぜる (A)。



- ③ フライパンにごま油をひき、②をスプーンで流しいれる。表面が固まる前に牛肉をのせ、両面をこんがり焼く。



- ④ 焼けたらお皿に盛り付け、仕上げに青ねぎといりごまをふりかけ、ポン酢をつけて食べる。

調理アドバイス

● じゃがいもと牛肉が焼いているとはがれやすいので、牛肉を乗せる時にじゃがいもと牛肉を密着させると仕上がりがきれいに見えます。



⑤

入賞

野菜たっぷりなすギョウザ

尾山 美優花 第6学年 中通小学校

アピール
ポイント



食感がこりこりしていること。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- なす…………… 3本 薄くスライス
- 小麦粉…………… 適量
- A (
 - にんじん 1/2本 みじん切り
 - ピーマン … 2個 みじん切り
 - たまねぎ 小1個 みじん切り
 - ゆでたけのこ 40g みじん切り
- 油…………… 小さじ1
- 豚ミンチ…………… 200～300g
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- おろししょうが…………… 20g
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油…………… 適量

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 20分

- ① なすを縦に薄くスライスし、塩を少々ふる。



薄くスライス

- ② フライパンに油をひきAを入れて塩・こしょうをして炒める。
にんじん ピーマン たまねぎ ゆでたけのこ



みじん切り

- ③ ②を冷まし、ミンチ肉と混ぜ合わせ、しょうゆとおろししょうがを加える。



さます

- ④ なすの水気をキッチンペーパーでとり、小麦粉をまぶして③のをせて巻く。



- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を中火で焼く。

調理アドバイス

- なすを薄く切らないとうまくまけないので、できるだけ薄く切りましょう。



⑥

入賞

野菜たっぷりタコナムル

保手濱 和歩 第6学年 吉名学園

アピール
ポイント



野菜がたっぷり入っているのので、体調をくずしやすい夏にピッタリです。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- ゆでたこ…… 160 g **うす切り**
- きゅうり…… 1/2本 **せん切り**
- 塩……… ひとつまみ
- にんじん…… 1/3本 **せん切り**
- もやし……… 1袋
- A (にんにく…… 2g **おろす**
- しょうゆ……… 大さじ2
- ごま油……… 大さじ1

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 20分

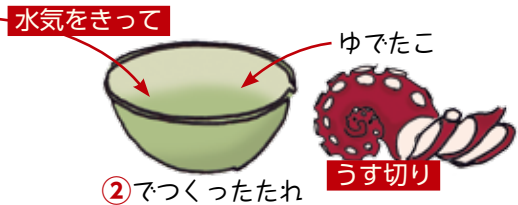
① にんじんは塩ゆでし、もやしもゆでて冷ましておく。



② A を合わせてタレを作る。



③ ①の水気をきり、たことタレであえる。



調理アドバイス

- にんにくを入れることで、ピリッとした辛みが加わってよりおいしくなります。

⑦

入賞

たおした牛と夏野菜のいため物

森下実羽 第5学年 竹原小学校

アピール
ポイント



苦手な野菜も食べられます。



材料と下ごしらえ

(4人分)

牛肉	90 g	食べやすい 大きさ
じゃがいも	150 g	うす切り
なす	200 g	くし形切り
トマト	100 g	ざく切り
ブルーベリージャム	…	大さじ1
ごま油	…	小さじ1
とろけるチーズ	… 1枚	ちぎる
調味料	塩	少々
	こしょう	少々
	めんつゆ	大さじ2
レタス	…	適量

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 20分

- ① じゃがいもは皮をむきラップで包んでレンジにかける。



- ② なすは切って水につけ、水気をきってからレンジにかける。



- ③ トマトは皮をむき切る。



- ④ フライパンにごま油をひき牛肉を炒める。じゃがいも・なす・トマトを加えて炒める。



- ⑤ 水気がなくなり、全体に火が通ったら、チーズをちぎって入れ、火を止める。

しあげにレタスを敷いてもりつける。



調理アドバイス

- レンジを使って野菜に火を通して炒める時間を短くしました。アヲハタまるごとブルーベリーの甘みがポイントです。



⑧

入賞

たこじゃがトマト Pasta

高崎 健太郎 第6学年 忠海小学校

アピール
ポイント



庭でとれたミニトマトと吉名のじゃがいもを使って作りました。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- じゃがいも…… 2個 **いちよう切り**
- ゆでたこ…… 150g **一口大**
- ミニトマト…… 8個 **半分に切る**
- にんにく… ひとつ **スライス**
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 塩…………… 適量
- こしょう…………… 少々
- スパゲティ…………… 300g

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



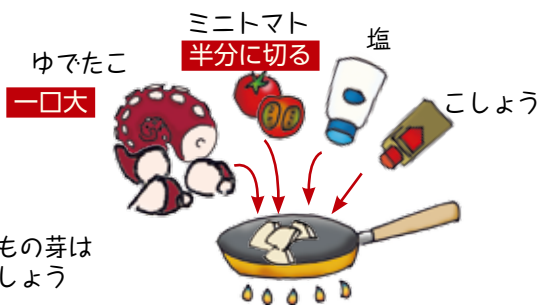
つくりかた 調理時間 15分

- ① じゃがいもは洗って皮ごとラップに包んで電子レンジ600Wで5分加熱し、皮付きのまま切る。



じゃがいも ※じゃがいもの芽は取り除きましょう

加熱後いちよう切り



- ③ 次にたことミニトマトを入れて塩・こしょうをし、ゆでたスパゲティを加えてからめる。



ゆでたスパゲティをからめる

- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくが色づいたらじゃがいもを加える。



①のじゃがいも

調理アドバイス

- じゃがいもがくずれないように炒めましょう。



⑨

入賞

峠下牛と竹原野菜のつつみ焼き

蟹江 啓太 第1学年 忠海中学校

アピール
ポイント



竹原の肉と野菜で作りました。オーブントースターで焼くだけなので、失敗ありません。



材料と下ごしらえ

(4人分)

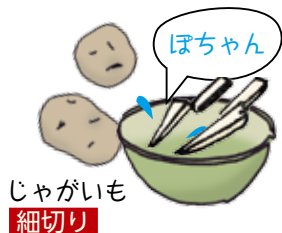
牛肉(うす切り)	300g	一口大
じゃがいも	中4個	細切り
アスパラガス	8本	斜め切り
ミニトマト	8個	半分
塩		少々
こしょう		少々
バター		10g
とろけるチーズ		4枚
レモン	1個	くし形切り

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 25分

- ① じゃがいもは切って水にさらす。



- ② 牛肉に塩・こしょうをしておく。



- ③ アルミホイルにバターをぬり、じゃがいも・牛肉・アスパラガス・トマトの順にのせ、一番上にとろけるチーズをおいて包む。



- ① ② と とろけるチーズをのせて包む。
斜め切り 半分に切る
アスパラガス ミニトマト

- ④ オーブントースターで15～20分焼く。

- ⑤ レモンをそえる。くし形切り
盛り付けにレモンを添えて

調理アドバイス

- 赤・黄・緑色のグループの食品がそろった一品です。お家にある野菜を使っても良いです。



チーズとジャムがとろーりいももち

伊藤 咲和 第5学年 中通小学校

アピール
ポイント

ジャムのさわやかな酸味がじゃがいもとよく合います。



材料と下ごしらえ

(3人分)

じゃがいも	300 g
片栗粉	大さじ 4
牛乳	大さじ 5
塩	小さじ 1/2
ピザ用チーズ	60 g
バター	10 g
レモンマーマレード	大さじ 2

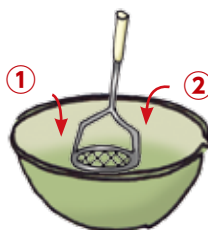
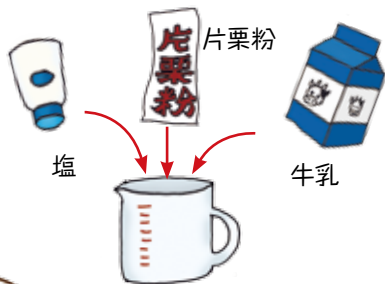
* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 20 分

- ① ジャがいもは皮をむき 500W の電子レンジで5分間加熱する。

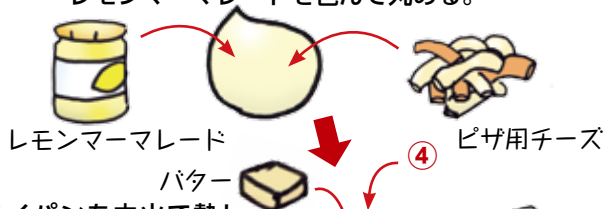


- ② A を混ぜ合わせる。



- ③ ①のじゃがいもをつぶしてなめらかにし、②を少しずつ加える。

- ④ 生地を6等分にし、ピザ用チーズとレモンマーマレードを包んで丸める。



- ⑤ フライパンを中火で熱しバターを入れ、溶けたら④を入れて両面に焼き色がつかうまで焼く。



調理アドバイス

- チーズとマーマレードがはみでないように包みましょう。



峠下牛のツルツルすたまうどん

石飛 宏翔 第6学年 竹原西小学校

アピールポイント



夏は暑いので、食欲が落ちるけど、うどんののどごしと肉の甘みと温たまのまろやかさが夏にベストです。



材料と下ごしらえ

(3人分)

- ゆでうどん…………… 3玉
- たまご…………… 3個 温泉たまごにする
- 牛肉…………… 300g 食べやすい大きさ
- たまねぎ…………… 1個 うす切り
- 青ねぎ…………… 少々 小口切り
- しょうゆ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ3
- しょうが…………… 少々
- レタス…………… 1/4個 ちぎる
- ミニトマト…………… 16個

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 30分

① フライパンでたまねぎを炒め、牛肉を加える。



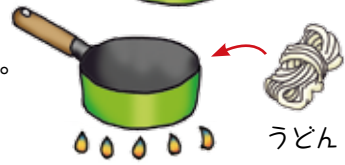
② しょうゆ・みりん・しょうが汁をあわせたタレを入れ火が通るまで炒める。



③ 沸騰したお湯にたまごを入れて、15分置く。



④ うどんをゆでる。

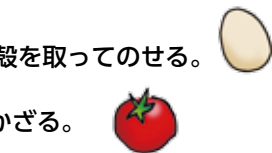


⑤ うどんの水気をしっかりきり、②とレタスとねぎをのせる。



⑥ 真ん中に③の殻を取ってのせる。

⑦ ミニトマトをかざる。



調理アドバイス

- タレにみりんが入っているためこげやすいので、こまめにまぜます。



じゃがいもと牛肉の味噌炒め

成松 弘惺 第6学年 忠海小学校

アピール
ポイント



吉名のおいしいじゃがいもに牛肉のうまみと味噌のおいしい風味で仕上げました。



材料と下ごしらえ

(2人分)

じゃがいも	300 g	4 cm棒状
牛肉	200 g	幅3 cm
おくら	1本	幅1 cm
サラダ油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
A	みりん	大さじ3
	水	大さじ3
	みそ	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 18分

- ① おくらはゆでて水気をきり、1cm幅に切る。



- ② Aは混ぜ合わせておく。



- ③ フライパンを熱して油をひき、じゃがいもを中火で8分炒める。



- ④ こんがりと色がついたら牛肉を入れて、肉の色が変わったら砂糖を入れる。



- ⑤ 次にA(②)を加えて汁気がなくなるまで炒め、おくらを散らす。



調理アドバイス

- じゃがいもや牛肉に味噌の風味をからめるように炒めましょう。

じゃがいものチーズ焼き

益盛 佑真 第6学年 吉名学園

アピール
ポイント

竹原はじゃがいもが有名なので、そのじゃがいもを使ったところ。



材料と下ごしらえ

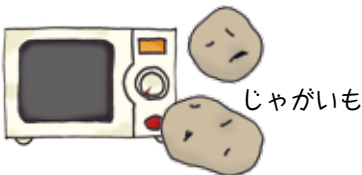
(2人分)

じゃがいも…… 2個 1cm幅輪切り
 ピザ用チーズ…… 30g
 塩…… 少々
 こしょう…… 少々
 ケチャップ…… 大さじ2
 バター…… 大さじ1 細かく切る
 *緑の文字は竹原の代表的な産物です

- ③ オーブントースターでこんがり焼き色が
 がつくまで8～10分焼く。

つくりかた  調理時間 30分

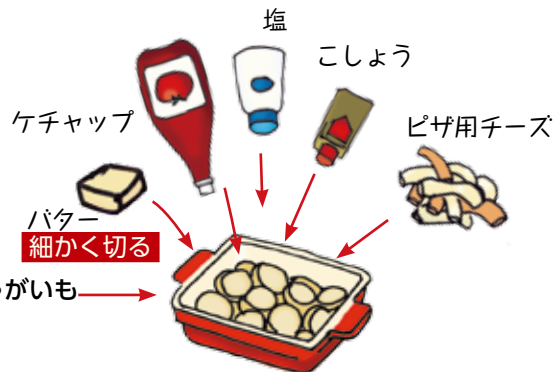
- ① じゃがいもは皮をむきラップにくるんで耐熱皿に並べて電子レンジで4分加熱し、あら熱をとってから切る。



皮をむいて加熱後1cm幅で輪切り



- ② 切ったじゃがいもを耐熱皿に並べ、塩・こしょうをし、ケチャップを全体にぬり、ピザ用チーズとバターをのせる。



- ① のじゃがいも



調理アドバイス

- じゃがいもを温める時、できるだけ重ならないようにしましょう。



たけのこの肉巻き

杉浦 和宏 第2学年 忠海中学校

アピール
ポイント

かわいいサイズ感で食べやすく、弁当のおかずにしてもOK。



材料と下ごしらえ

(2人分)

ゆでたけのこ… 1個 食べやすい
大きさ

豚バラ…………… 100g うす切り

片栗粉…………… 適量

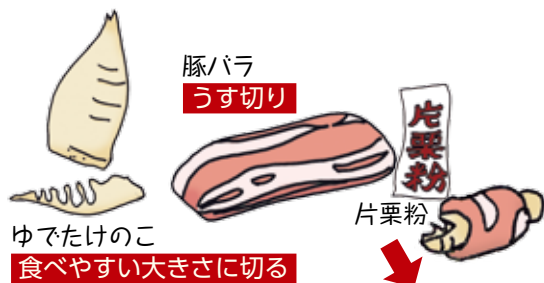
調味料

- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- オイスターソース… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 青ねぎ…………… 少々 小口切り

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 15分

- ① たけのこに豚肉を巻き片栗粉をまぶす。



- ② フライパンに巻き目を下にして並べ、肉の色が変わるまで、裏返しながらかく。



- ③ 調味料を入れて、たけのこにからめる。

最後に青ねぎをあしらって出来上がり。



調理アドバイス

- 焼く時に巻き目を下にするとうるまがはがれません。



竹原市のおいしさ^{ぎゅう}牛つつめこみ丼

景山 咲 第5学年 忠海小学校

アピール
ポイント



竹原の名産の峠下牛、アマハタジャム、龍勢、竹原産のお米を使っているところ。安く手に入る牛すじを使ったところ。ジャムを使って牛すじを煮ることで、かたい牛すじをやわらかくした。



材料と下ごしらえ

(3～4人分)

白米	2合
牛すじ	400g 一口大
板こんにゃく	150g サイコロ切り
たまねぎ	150g くし形切り
オレンジマーマレード	大さじ3
清酒	大さじ2
しょうが	チューブ3cm
だしの素	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
水	1カップ
ねぎ	20g

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 45分

① 牛すじは下ゆでして水洗いをして切る。

② 鍋にたまねぎ・こんにゃく・水・マーマレードを入れて、たまねぎがしんなりするまで煮る(15分)。



③ 牛すじ、濃口しょうゆ、だしの素、清酒、しょうがを入れて20分煮る。



④ 煮汁が少なくなったらどんぶりに盛ったご飯の上のにせる。

⑤ ねぎを上に散らす。



調理アドバイス

- 牛すじは脂がのっているため、濃い目に味付けをしないほうがよいです。



たけのこのガーリック炒め

鳥本 拓海
鳥本 空翔第2学年
第1学年

竹原中学校

アピール
ポイント

簡単なのに味もしっかりしておいしいところ。



材料と下ごしらえ

(2人分)

ゆでたけのこ 150 g **うす切り**
 ベーコン…………… 2枚 **細切り**
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 にんにく 小さじ 1/2 **おろす**
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 コンソメ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 パセリ…………… 適量 **みじん切り**

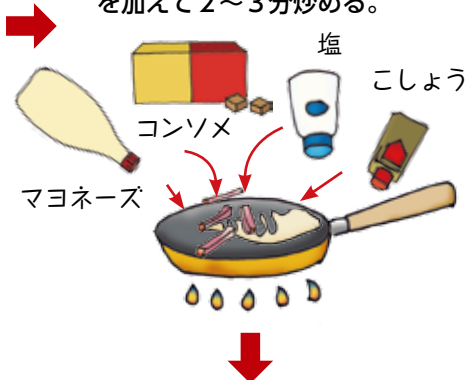
* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 10分

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、おろしにんにく、たけのこ、ベーコンを加えて2～3分炒める。



- ② マヨネーズ、コンソメ、塩・こしょうを加えて2～3分炒める。



- ③ 盛り付けてパセリを散らす。



みじん切り

調理アドバイス

- 短時間であっという間にできます。



17

たけはら
うまいもん
まっぷ賞

ポテチーだんご

吉野 千鈴 一般 (本町)

アピール
ポイント



チーズが好きなので作りました。ひとつの材料からおやつとおかずができます。



材料と下ごしらえ

(3～4人分)

じゃがいも…………… 4個
 ピザ用チーズ…………… 60～100g
 A (片栗粉…………… 大さじ4
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 油…………… 大さじ3
 豚三枚肉…………… 8枚 **うす切り**
 小麦粉…………… 大さじ1

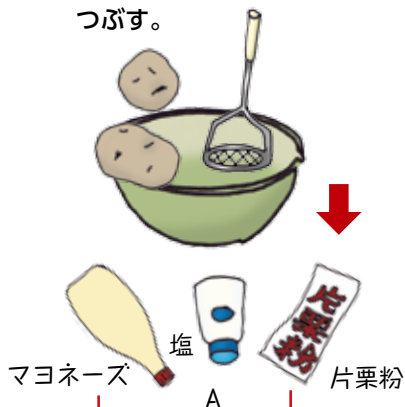
* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

🕒 調理時間 30分

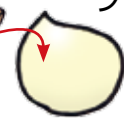
① じゃがいもはゆでてつぶす。



② ①の中にAを入れて、出来上がった生地を二等分する。

出来上がった生地を二等分

ピザ用チーズ

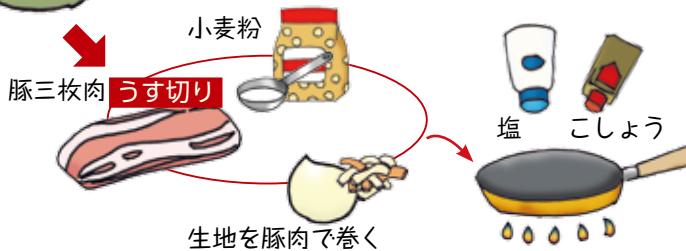


②の生地



③ ②の半分にチーズを入れて包み、形を整えてフライパンで両面を焼く。

④ 豚肉に小麦粉をふり、残りの半分の生地にもチーズを入れて包み、豚肉で巻いて塩・こしょうをして焼く



生地を豚肉で巻く

⑤ ケチャップかソース、みたらし風のタレ (砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1・片栗粉大さじ1・水100ml) お好みでどうぞ。

調理アドバイス

● 三枚肉のかわりにベーコンでもよいです。小麦粉や片栗粉の量はじゃがいもの固さで調節してください。



たけっこピラフ

栄養量 (1人分)	
エネルギー	324Kcal
たんぱく質	12.3g
カルシウム	33mg
塩分	0.8g

給食センターからひとこと



学校給食で、子どもたちに自分の住む地域の特産物を知り、元気な竹原っ子に育てほしいとの願いを込めて登場したこの「たけっこピラフ」。

竹原の代表的な農産物である「たけのこ」と、竹原の牧場で飼育された「牛の肉」、瀬戸内海でもとれる「タコ」や「ちりめん」を使って作った具をご飯に混ぜる料理で、学校給食では子どもたちに人気のメニューです。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- 精白米…………… 2合半
 - たこ…………… 150 g **小さく切る**
 - 牛ミンチ…………… 50 g
 - しょうが…………… 少々 **みじん切り**
 - 油…………… 小さじ1
 - にんじん…………… 1/4本 **せん切り**
 - ゆでたけのこ… 70g **せん切り**
 - ちりめん…………… 20 g
 - (冷) コーン…………… 40 g
 - たまねぎ…中 1/2個 **角切り**
 - ピーマン…………… 中1個 **角切り**
- 調味料
- しょうゆ…………… 大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - みりん…………… 小さじ1
 - 酒…………… 大さじ1

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

- ① たまねぎ・ピーマンは角切り、にんじんとたけのこはせん切りにする。たこは小さく切る。



たまねぎ ピーマン

角切り



にんじん ゆでたけのこ たこ

せん切り



小さく切る

- ② 熱した鍋に油をひき、みじん切りにしたしょうがを入れて炒め、次に牛ミンチを加えて炒める。



ちりめん
コーン
野菜のうちピーマンは
あとからいれる



あとから



調味料



- ④ これを、硬めに炊いたご飯と混ぜて出来上がり。

黒豆ごはん

栄養量（1人分）	
エネルギー	354Kcal
たんぱく質	11.0g
カルシウム	49mg
塩分	0.7g

給食センターからひとこと



黒豆は、竹原市北部の東野や新庄地域で栽培されている「丹波黒大豆」です。



▲黒豆ごはんの給食献立例



材料と下ごしらえ

(4人分)

- 精白米…………… 2合
- 黒大豆…………… 40g
- 若鶏もも肉… 100g 小切れ
- 板こんにやく… 60g 小角切
- ごぼう…………… 1本 ささがき
- にんじん………… 1/5本 せん切り
- 干しいたけ… 2枚 せん切り
- 油あげ…………… 1枚 せん切り
- さやいんげん… 5本 小口切り

- 調味料
- 砂糖…………… 大さじ 1/2
 - みりん…………… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 4
 - 塩…………… 小さじ 1/5

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

④ ①②を煮て調味して、硬めに炊いたご飯と混ぜて、いんげんをのせる。

① つくりかた

① 大豆は前日から水につけておき、柔らかくゆでる。

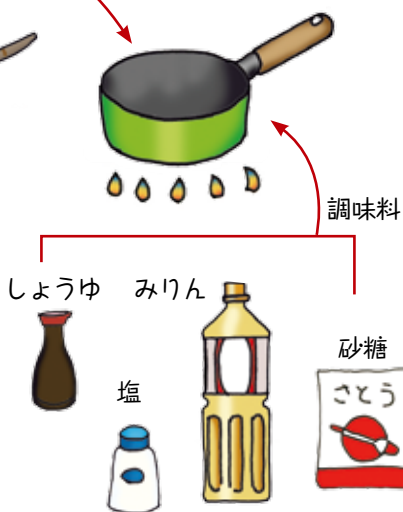


② こんにやくはあく抜きをして小さな角切り、油揚げは油抜きしてせん切り、にんじん、水でもどしたしいたけはせん切り、ごぼうはささがきにする。鶏肉は小切れにする。



さやいんげん
小口切り

③ さやいんげんはゆでて、小口に切る。



鶏肉のぶどうジュース ソースかけ

栄養量 (1人分)	
エネルギー	134Kcal
たんぱく質	10.2g
カルシウム	4mg
塩分	0.7g

給食センターからひとこと



竹原はぶどうの産地で、明治3年ごろに生産が始まりました。皆実町にある「キャンベル・アーリー」は、明治44年に新潟県の苗木を植えたものです。現在も多く農家で栽培されています。市内産のぶどうジュースで作ったソースをかけたメニューは子どもたちに大変好評です。竹原に住むみなさんにぜひ作ってもらいたい一品です。



材料と下ごしらえ

(4人分)

- 鶏もも肉切り身……80g × 4枚
- にんにく……ひとかけ **みじん切り**
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ぶどうジュース**……………60cc
- はちみつ……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1強
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………適量

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

① にんにくはみじん切りにする。



みじん切り



② 鶏肉に、にんにく・酒・塩・こしょうで下味をつけて焼く。



① +



下味をつける



③ 鍋に、ぶどうジュース・はちみつ・しょうゆを合わせて煮て、水とき片栗粉でとろみをつけてソースをつくる。



ソースづくり



④ 焼いた鶏肉にソースをかけて出来上がり。

まるよしの カレー肉じゃが

栄養量（1人分）	
エネルギー	180Kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	105mg
塩分	0.8g

給食センターからひとこと



吉名のじゃがいもは、1年に春と秋の2回収穫されます。春は2月に植え付けて6月に収穫され、秋は8月に植え付けて11月に収穫されます。品種はデジマで、「㊦」と表示されて売られています。



まるよしの
カレー肉じゃが
給食献立例

材料と下ごしらえ

(4人分)

- 牛肉スライス……………100 g
- 酒……………100 g
- 炒め油…………… 小さじ1
- じゃがいも…………… 2個 **一口大に**
- にんじん…………… 1/2本 **一口大に**
- たまねぎ…………… 1/2個 **一口大に**
- 糸こんにゃく……………120 g
- 生揚げ…………… 1枚
- さやいんげん…………… 10本
- （砂糖…………… 大さじ1
- （みりん…………… 小さじ1
- （しょうゆ…………… 大さじ2弱
- 水…………… 150cc

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた

- ① 野菜は、一口大に切る。さやいんげんは下ゆでして2cmくらいに切る。じゃがいもは、水にさらす。



- ② 糸こんにゃくはゆでて、短く切る。



- ③ 生揚げは油抜きをして、一口大に切る。

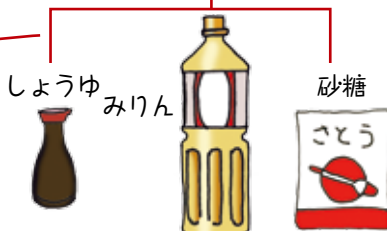


- ④ 鍋に油をひき、牛肉を入れ、酒をふり入れながら炒める。



- ⑤ ①の野菜②の糸こんにゃく③の生揚げと水・調味料を加えて煮る。煮えたら、さやいんげんを入れて仕上げる。

- ①②③と水、調味料



たけはら元気汁

栄養量 (1人分)	
エネルギー	86Kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	75mg
塩分	1.5g

給食センターからひとこと



煮干しでだしをとる代わりにしらす干しを利用したみそ汁です。
じゃがいもや小松菜など竹原市内で、収穫された野菜を入れていきます。



たけはら元気汁給食献立例



材料と下ごしらえ

(4人分)

- じゃがいも… 中1個 **いちょう切り**
- にんじん… 1/5本 **いちょう切り**
- 豆腐… 100g **角切り**
- 油あげ… 1/2枚 **せん切り**
- わかめ… 2g
- 小松菜**… 2枚 **2cm幅に切る**
- しらす干し… 10g
- みそ… 大さじ2強
- 水… 500ml

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた

- ① じゃがいもとにんじんは、いちょう切り、豆腐は、角切りにする。油揚げは、油抜きをして、せん切りにする。小松菜は、2cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、しらす干し、にんじん・じゃがいもを入れ煮る。



いちょう切り

小松菜

2cm幅に切る



せん切り

豆腐

角切り



- ③ 野菜が煮えたら、豆腐・油揚げを入れる。

豆腐



油あげ

- ④ 小松菜・わかめを入れ、みそを加えて仕上げる。



小松菜

わかめ

みそ

栄養バランスを考えながら おいしい地場産物を食べましょう。



たけはら三色レンジャー

- 主催：竹原市，たけはら食育未来会議
- 共催：竹原市教育委員会
- 後援：アヲハタ株式会社
 - 有限会社峠下畜産
 - JA 三原竹原営農センター
 - 株式会社たけはらケーブルネットワーク
 - ホテル大広苑
 - 有限会社朝比奈屋
 - 有限会社前川酒店
 - たけはらうまいもんまっぴ実行委員会