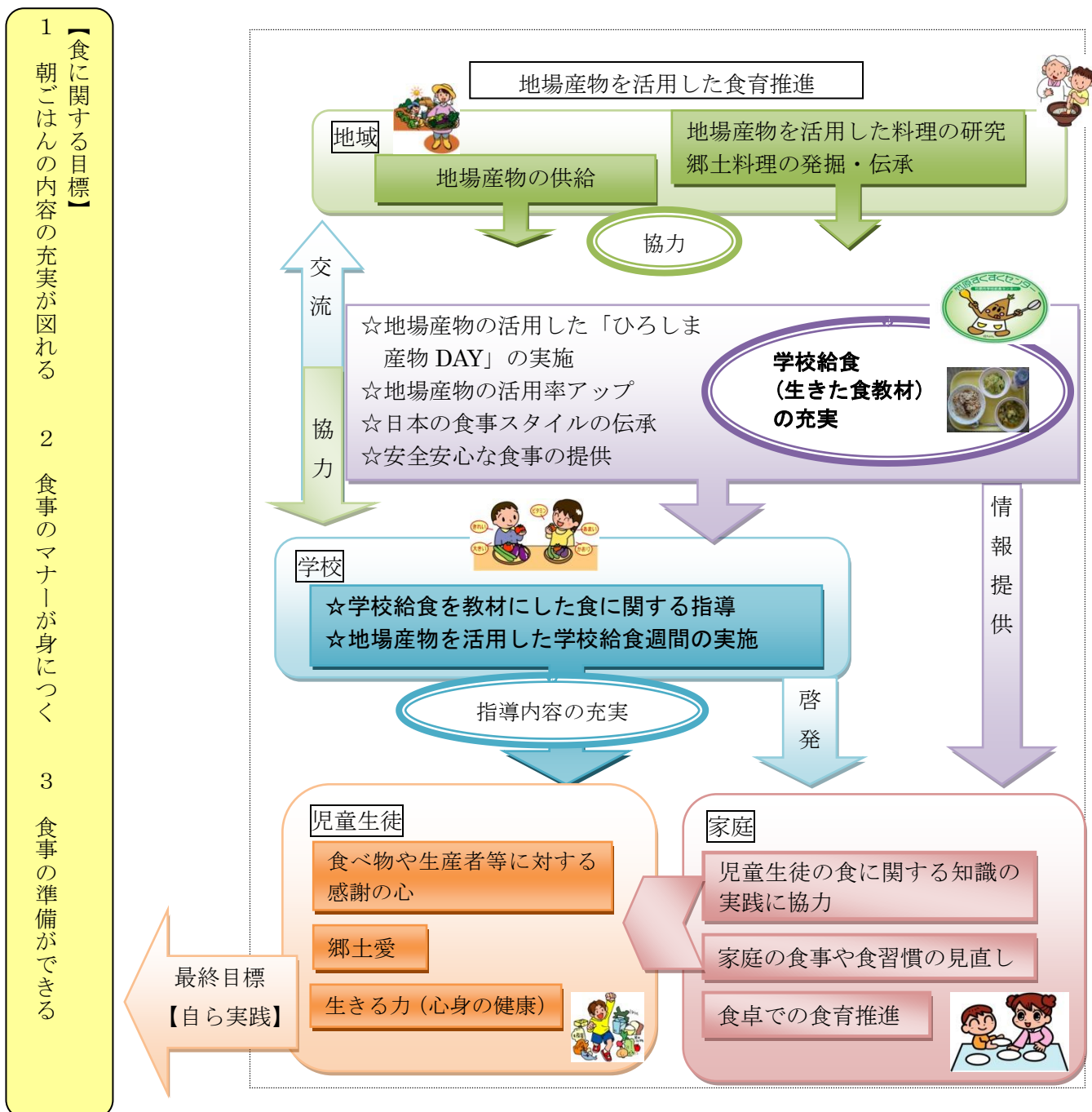


2 平成23年度 地場産物を活用した食育推進

竹原市全体で継続している学校における食育推進「食べるの大好き竹原っこ育成計画」に加え、竹原市学校給食センター（竹原すくすくセンター）から提供する学校給食の内容の充実や、学校給食が食育の「生きた教材」になるように、地場産物の利用拡大や情報発信の方策について、有識者・地域生産者等・学校関係者・行政の担当で構成された竹原市食育検討委員会で協議いたしました。

学校では、地域の生産者と交流を図りながら、栽培や調理などを体験したり、郷土の特徴や味を知ったりすることで、郷土愛や食に対する感謝の心を育てるなどの効果的な食に関する指導方法を研究し、児童生徒に食育を土台とした「生きる力」を身につけさせるよう取り組んでまいりました。





主食の部

最優秀賞レシピ


学校名	忠海西小学校	学 年	2 年	名 前	盛本 康平
料 理 名	牛たこ丼				
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉・たこ				
アピールポイント	竹原で飼育された牛の肉と瀬戸内海でとれたたこを使った料理です。ぼくが大好きな丼にしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛肉	100g				
たこ	100g				
玉ねぎ	200g				
しめじ	50g				
糸こんにゃく	120g				
青ねぎ	30g				
しょうゆ	大さじ3				
酒	大さじ3				
さとう	大さじ2と1/3				
塩	小さじ1/3				
出し用削り節	12g				
だし汁	200cc				
作り方					
<p>① 削り節でだしを取る。</p> <p>② 玉ねぎは薄切り, たこは5mm厚さのスライス, ねぎは小口切り, しめじは石づきの部分を切っておく。糸こんにゃくはゆでておく。</p> <p>③ なべにだし汁と酒・さとう・塩・しょうゆを入れて中火にかけ, 牛肉と糸こんにゃく・玉ねぎを入れてかきまぜてふたをする。5分くらい煮る。しめじ・たこを入れてさらに5分くらい煮る。</p> <p>④ 青ねぎを散らし出来上がり。</p>					

子どもが好きなどんぶりでもあり, 現在の給食メニューにはタコを入れたどんぶりはないので, オリジナル性と味が評価され, 最優秀賞に選ばれました。



主食の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	6 年	名 前	谷川 碧																																		
料 理 名	たおした牛のタコライス																																						
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉																																						
アピールポイント	肉と野菜とごはんが一度に食べられておいしいです。																																						
材料（4人分）			料理の写真																																				
<table border="0"> <tr> <td>(食品名)</td> <td>(分 量)</td> </tr> <tr> <td>精白米</td> <td>2 合</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>1 かけ</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>1 / 2 個</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>1 / 3 本</td> </tr> <tr> <td>牛ミンチ</td> <td>1 6 0 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ 1/5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>ナツメグ</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>1 5 0 g</td> </tr> <tr> <td>小松菜</td> <td>8 0 g</td> </tr> </table>			(食品名)	(分 量)	精白米	2 合	にんにく	1 かけ	サラダ油	小さじ2	たまねぎ	1 / 2 個	にんじん	1 / 3 本	牛ミンチ	1 6 0 g	塩	小さじ 1/5	こしょう	少々	ケチャップ	大さじ2	ウスターソース	大さじ2	酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ 1/2	さとう	小さじ 1/2	ナツメグ	少々	キャベツ	1 5 0 g	小松菜	8 0 g			
(食品名)	(分 量)																																						
精白米	2 合																																						
にんにく	1 かけ																																						
サラダ油	小さじ2																																						
たまねぎ	1 / 2 個																																						
にんじん	1 / 3 本																																						
牛ミンチ	1 6 0 g																																						
塩	小さじ 1/5																																						
こしょう	少々																																						
ケチャップ	大さじ2																																						
ウスターソース	大さじ2																																						
酒	大さじ1																																						
しょうゆ	大さじ 1/2																																						
さとう	小さじ 1/2																																						
ナツメグ	少々																																						
キャベツ	1 5 0 g																																						
小松菜	8 0 g																																						
作り方																																							
<ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。 ② フライパンに油をひき、にんにくを中火で炒める。たまねぎを加えて、しんなりしたらにんじんを入れ、炒める。 ③ ②にミンチを入れて炒め、塩とこしょう・ナツメグを入れ、よく混ぜる。 ④ 全体に火が通ったら、調味料を加える。 ⑤ 野菜はせん切りにしてゆでて冷ます。冷めたら軽くしぼり、水気をとる。 ⑥ ごはんにゆで野菜と③の具をのせる。 																																							

子どもたちの好きな味付けで、食べやすいメニューです。家庭では、レタスやトマトなどの生野菜にすると簡単です。



主食の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原小学校	学 年	5 年	名 前	黒田 敏子
料 理 名	竹の子の三色そばろ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	米 たけのこ 牛肉				
アピールポイント	たけのこをみりんとしょうゆで甘辛く味付けしてみました。色どりと栄養バランスも考えて作りました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛ミンチ	60g				
ゆでたけのこ	80g				
にんじん	40g				
干しいたけ	1枚				
(冷) コーン	40g				
さやいんげん	40g				
ごま油	小さじ1/2				
さとう	小さじ2				
酒	小さじ1				
みりん	小さじ2/3				
しょうゆ	大さじ1と1/2				
作り方					
<ol style="list-style-type: none"> ① しいたけは水で戻しておく。 ② たけのこ・にんじん・しいたけはみじん切りにする。 ③ さやいんげんはゆでて小口に切る。 ④ ごま油を熱して、牛ミンチを炒め、②の野菜・コーンを加えてさらに炒めて調味する。 ⑤ さやいんげんを加えて彩りよく仕上げる。 					

たけのこをそばろに入れることで食感の違うそばろになり、たけのこの産地ならではの給食メニューになりそうです。



主菜の部

最優秀賞レシピ


学校名	賀茂川中学校	学 年	3 年	名 前	前川 綾香
料 理 名	じゃがいもの味噌煮				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも・牛肉				
アピールポイント	竹原で作られたじゃがいもを，ごはんに合わせて味付けしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛ミンチ	100g				
にんにく	1かけ				
しょうが	1かけ				
油	小さじ1				
酒	大さじ1				
厚揚げ	1枚				
たまねぎ	1/2個				
にんじん	40g				
じゃがいも	200g				
さやいんげん	40g				
さとう	大さじ1				
しょうゆ	小さじ1				
みそ	大さじ2				
水	200cc				
ごま	5g				
作り方					
<p>① じゃがいもは角切りにする。たまねぎ・にんじんはいちょう切り，にんにくはみじん切り，しょうがはすっておく。</p> <p>② 厚揚げはゆでて油抜きをし，2～3cm 角に切る。</p> <p>③ 油でにんにくを炒め，ミンチとしょうが汁を入れて炒める。そこにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてよく炒める。</p> <p>④ 次に，厚揚げ・調味料・水を加え煮る。</p> <p>⑤ じゃがいもに火が通ったら，さやいんげんと白ごまを加え，軽く混ぜる。</p>					

学校で栽培や作り方を学習したみそと，地場産物のじゃがいもを組み合わせたことと，おいしさが評価されました。



主菜の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	5 年	名 前	竹下 遼太郎																																								
料 理 名	峠下牛のねぎのソースいため																																												
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	酒・牛肉																																												
アピールポイント	生姜を使っていますが、いろんな調味料を使ったので、つんどこなくておいしいと家族が言っていました。																																												
材料（4人分）			料理の写真																																										
<table border="0"> <tr> <td>(食品名)</td> <td>(分量)</td> </tr> <tr> <td>牛肉</td> <td>160g</td> </tr> <tr> <td>A しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>きくらげ</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>B ウスターソース</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しお</td> <td>小さじ1/5</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>でんぷん</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table>			(食品名)	(分量)	牛肉	160g	A しょうゆ	小さじ1	酒	大さじ1	たまねぎ	200g	きくらげ	5g	にんじん	40g	ねぎ	40g	しょうが	8g	油	小さじ1	B ウスターソース	大さじ1	さとう	大さじ1	酢	大さじ1	酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1	しお	小さじ1/5	こしょう	少々	ごま油	小さじ1	水	大さじ2	でんぷん	小さじ1			
(食品名)	(分量)																																												
牛肉	160g																																												
A しょうゆ	小さじ1																																												
酒	大さじ1																																												
たまねぎ	200g																																												
きくらげ	5g																																												
にんじん	40g																																												
ねぎ	40g																																												
しょうが	8g																																												
油	小さじ1																																												
B ウスターソース	大さじ1																																												
さとう	大さじ1																																												
酢	大さじ1																																												
酒	小さじ1																																												
しょうゆ	小さじ1																																												
しお	小さじ1/5																																												
こしょう	少々																																												
ごま油	小さじ1																																												
水	大さじ2																																												
でんぷん	小さじ1																																												
作り方																																													
<p>① きくらげは水でもどす。たまねぎはうす切りに、にんじんはせん切りにする。ねぎは長めに切る。しょうがはせん切りにする。</p> <p>② 牛肉はAで下味をつける。</p> <p>③ 油を熱し、肉を入れ炒める。そこへたまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうがを入れて、よく炒める。</p> <p>④ 全体に火が通ったら、Bの調味料とねぎを入れ、最後に溶きでんぷんを入れる。</p>																																													

酢やしょうがを使用した、今までにない味付けの牛肉料理です。子どもたちにも好まれそうです。



主菜の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原小学校	学 年	4 年	名 前	藤本 玲那
料 理 名	たけのこのクリーム煮				
竹原市で作られた食 べ 物 の 名 前	たけのこ				
アピールポイント	たけのこを洋風にしました。たけのこの歯ごたえがあります。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
ペンネ	30g				
ゆでたけのこ	160g				
ベーコン	40g				
玉ねぎ	200g				
にんじん	60g				
しめじ	50g				
グリーンアスパラ	50g				
サラダ油	大さじ1				
バター	15g				
牛乳	200cc				
生クリーム	大さじ1と1/2				
塩	小さじ1				
こしょう	少々				
上新粉	大さじ1と1/3				
水	280cc				
作り方					
<p>① ゆでたけのこは短冊切り, ベーコンは1cm幅, 玉ねぎは薄切り, にんじんは細切り, アスパラは斜め切りにする。</p> <p>② ペンネは塩ゆでにする。</p> <p>③ なべに油とバターを熱し, ベーコンを油でサッと炒める。にんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。さらに, アスパラと竹の子・しめじを入れて炒め合わせる。水を入れて煮る。</p> <p>④ この中にゆでたペンネを入れて牛乳をそそぎ, 煮立ったら, 塩・こしょうで味をつける。水で溶いた上新粉でとろみをつけ, 生クリームを入れて仕上げる。</p>					

たけのこを子どもたちの好きなクリーム煮に入れた発想の意外性と、まろやかな味付けも子どもに好まれそうです。



副菜の部

最優秀賞レシピ


学校名	忠海西小学校	学 年	2 年	名 前	井上 蓮
料 理 名	竹ちゃんサラダ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	たけのこ にんじん きゅうり じゃがいも				
アピールポイント	竹の子がおいしいサラダです。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
にんじん	40g				
きゅうり	60g				
じゃがいも	60g				
ハム	20g				
たけのこ（水煮）	80g				
マヨネーズ	40g				
酢	小さじ1				
さとう	小さじ2/3				
塩	小さじ1/4				
こしょう	少々				
作り方					
<p>① たけのこ にんじん ハムは厚さ2mm位のいちよう切り, きゅうりは輪切りにする。</p> <p>② じゃがいもは角切りにする。</p> <p>③ 野菜はそれぞれにゆでて冷ます。</p> <p>④ ハムは蒸して冷ます。</p> <p>⑤ 調味料であえる。</p>					

ポテトサラダにたけのこを入れたことがめずらしく、また、たけのこが入ることで、歯ごたえのあるサラダになっています。親しみやすい名前と、オリジナル性が評価され最優秀賞に選ばれました。



副菜の部

優秀賞レシピ


学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	平田 梨紗
料 理 名	じゃがいものマヨしょうゆ炒め				
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉 ジャがいも さやいんげん				
アピールポイント	野菜の嫌いな子どもでも、食べやすいように子どもの好きなマヨネーズ味にしました。弟がよろこんで食べてくれました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛肉スライス	40g				
じゃがいも	240g				
たまねぎ	120g				
さやいんげん	40g				
にんにく	1片				
油	小さじ1				
マヨネーズ	大さじ1と1/2				
しょうゆ	小さじ1/3				
作り方					
<p>① 牛肉は1cm, ジャがいもは1cm幅のうす切り, 玉ねぎは5mm幅のうす切りにする。</p> <p>② にんにくはみじん切りにする。</p> <p>③ ジャがいもは水にさらして下ゆでする。さやいんげんも下ゆですて2cm幅に切る。</p> <p>④ 油でにんにくを炒めて, 牛肉・たまねぎ・下ゆでしたじゃがいもを炒める。</p> <p>⑤ ④に火が通ったら, マヨネーズとしょうゆで調味して, さやいんげんを加えて仕上げる。</p>					

子どもの好きな味付けで食べやすいメニューです。新じゃがの時期にお試しください。



副菜の部

優秀賞レシピ

学校名	賀茂川中学校	学 年	2 年	名 前	重坪 智也
料 理 名	地ダコのきゅうりなま酢				
竹原市で作られた 食べ物の名前	地ダコ・きゅうり（家でできたもの）				
アピールポイント	瀬戸内海の地ダコを使って、きゅうりなま酢をつくりました。ごま油を入れて、香りを出しました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
地ダコ	100g				
きゅうり	160g				
しらす干し	8g				
酢	大さじ 1と1/2				
さとう	大さじ 2/3				
しょうゆ	小さじ 1				
塩	少々				
ごま油	小さじ 1/2				
作り方					
<p>① 地ダコはゆでて、5mm厚さにスライスする。</p> <p>② きゅうりは輪切りにスライスして塩少々をし、しばらくして水で洗って絞る。</p> <p>③ しらす干しはから炒りにする。</p> <p>④ ボールに酢・さとう・しょうゆ・ごま油を入れよく混ぜる。</p> <p>⑤ この中に、タコ・きゅうり・しらす干しを入れて混ぜる。</p> <p>※きゅうりに塩をするので、調味料の中に塩は入れない。</p>					

タコときゅうりを入れた酢の物は、昔から食べられている地域の夏の料理です。学校給食では、まだ実施していないので、郷土料理として紹介します。