

西米良ふるさと食だより

西米良村学校給共同調理場 発行：令和2年12月

第1号

西米良村の学校給食では郷土料理・地産地消を取り入れた給食を提供しています。

「命をいただきます」「給食センターの皆さん、ごちそうさまでした」と教室に元気な声が響き、子ども達も西米良の自然、食の豊かさを感じています。

令和1年3月に婦人会から発行されました『西米良 食の歩み 伝えたい家庭の味』のレシピを参考に、食文化の継承の一貫として、今後も取組を続けていきます。

今回は9月～10月の給食で提供し、好評だったおすすめ郷土料理・地産地消給食を紹介します。

9月24日(木)

【地産地消】

- ・麦ごはん
- ★鹿肉の唐揚げ
～レモンソース～
- ・添え野菜
- ★もずくスープ



【材料】4人分

★鹿肉の唐揚げ

～レモンソース～

鹿肉角切り(1.5cm)	120g
鶏もも肉角切り	120g
〈下味〉	
塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/3
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
〈レモンソース〉	
レモン汁	小さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ2/3

【鹿肉の唐揚げの作り方】

- ①鹿肉と鶏肉に下味をつけておく。
- ②肉に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ③レモンソースの調味料(レモン汁、酒、砂糖、薄口しょうゆ、水)を混ぜ、火を通す。
- ④揚げた肉と③のソースをからめる。

★鹿肉唐揚げ～レモンソース～は子ども達・先生方にも大好評！
県の学校給食の広報誌にも紹介されました。

★もずくスープ

もずく	60g
えのきだけ	1/2束
卵	1個(M)
ほうれん草	120g
かつお節(だし用)	適量
うす口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

【もずくスープの作り方】

- ①下準備
かつおぶし:だしをとる、ほうれん草:湯がいて、2cm切り(冷凍ほうれん草もOK!)、えのきだけ・もずく:3cm切り、卵:溶き卵にする
- ②1のだし汁にえのきだけ、もずくを入れ、火が通ったら、味付けをして、最後に溶き卵とほうれん草を入れて、仕上げる。

10月14日(水)

【郷土料理】

- ★三穀めし
- ★ぼたん汁
- ★甘酢和え



新鮮なジビエは
臭みもなく、自然
そのままの味わ
いだよ!



【材料】4人分

★三穀めし

米	2合
小豆水煮缶	30g
あわ	大さじ1
塩	小さじ1/3

【三穀めしの作り方】

- ①お米とあわは洗っておく。
- ②炊飯器に米、あわ、小豆水煮(小豆の煮汁も使う)、塩、水を入れ、炊き上げる。
- ※給食では、お米の半量をもち米に変えて炊き、もちもち食感です。

★ぼたん(猪)汁

猪肉(2mmスライス)	120g
しいたけ	1~2枚
冷凍里芋	80g
ごぼう	10cm
白菜	2枚
板こんにゃく	1/8個
豆腐	1/3丁
葉ねぎ	1/5束
いりこ	適量
みそ	大さじ2
すりごま・ピーナッツ粉、料理酒	適量

【ぼたん汁の作り方】

- ①水といりこでだしをとる。
- ②野菜の切り方
しいたけ:千切り、ごぼう:ささがき、白菜:ざく切り、板こんにゃく:短冊切り、豆腐:サイコロ切り、ねぎ:小口切り
- ③1のだし汁に煮えにくい野菜と酒を入れる。④猪肉を入れ、丁寧にあくを取る。
- ⑤具材が煮えたら、みそを入れ、最後にすりごま、ピーナッツ粉、葉ねぎを入れる。

★甘酢和え

キャベツ	1/6玉
きゅうり	1本
ちくわ	1本
ちりめんじゃこ	大さじ1
わかめ	小さじ1
〈三杯酢〉	
三温糖・酢・薄口醤油	各大さじ1
すりごま	適量

【甘酢和えの作り方】

- ①野菜・ちくわの切り方
キャベツ:1cmのざく切り、きゅうり:輪切り、ちくわ:半月切りにしておく。
- ②キャベツ、きゅうりは塩を振り、水気を絞る。
- ③わかめは水戻しし、水気を絞る。
- ④三杯酢を作り、2の野菜とちくわ、ちりめんじゃこ、すりごまで和える。

10月15日(木)

【地産地消】

- ・麦ごはん
- ★魚の茶・チャ・ちゃ揚げ
- ★ゆかり和え
- ★キムチ汁



ゆかり和えは野菜が
もりもり食べられま
す!もやしで作るの
もおすすめ♪

【材料】4人分

★魚の茶・チャ・ちゃ揚げ

白身魚(ホキヤ鯛など)	4切れ
塩	小さじ1/2
〈揚げ衣〉	
小麦粉	50g
卵	1/2個
お茶の葉	小さじ1
水	40cc
揚げ油	

【茶・チャ・ちゃ揚げの作り方】

- ①魚は塩をふって、下味をつける。
- ②お茶の葉はミキサーにかけて、ふるいにかけ、粉になった部分を使う。
※抹茶でも代用可
- ③ボウルに揚げ衣を作る。
- ④1の魚を衣にからめて、180℃の油で約4分~5分揚げる。

★ゆかり和え

キャベツ	1/8玉
きゅうり	1本
塩	少々
ゆかり粉	
〈三杯酢〉	
薄口しょうゆ、酢、三温糖	各大さじ1

【ゆかり和えの作り方】

- ①野菜の切り方
キャベツ:1cmのざく切り、きゅうりは輪切りにしておく。
- ②1の野菜は軽く塩をして、水気を絞っておく。
- ③三杯酢を作り、2の野菜とゆかり粉を和えて、出来上がり。

★キムチ汁

豚肉	60g
大根	5cm
にんじん	1/3本
ごぼう	10cm
白菜	2枚
えのきだけ	1/2束
白菜キムチ	30g
にら	1/5束
いりこ(だし用)	適量
水	600cc
みそ	大さじ4

【キムチ汁の作り方】

- ①水といりこでだしをとる。
- ②野菜の切り方
大根・にんじん:いちよう切り
ごぼう:ささがき切り
白菜:ざく切り、えのきだけ:1/3カット
にら:1cmカット
- ③1の出し汁に煮えにくい野菜から入れて、豚肉を入れ、丁寧にあくを取る。
- ④具材が煮えたら、料理酒、白菜キムチ、みそを入れ、最後ににらを入れ、ひと煮立ちしたら、出来上がり。