

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— NO. 58

平成 17年 10月 20日  
兵庫県学校給食総合センター  
(物資委員会・食品研究部会)

## [ とうふチャンプルー ]

## 《 神戸 》

	(1人分材料)	純使用量(g)
A	○ △ 冷凍豆腐(15mm角)	50
	豚肉(スライス)	20
	△ こいくちしょうゆ	2
	△ 上白糖	1
	△ 清酒	1
	△ キャベツ	35
	△ にんじん	16
	△ 葉ねぎ	6
	△ サラダ油	0.4
	△ ごま油	0.2
B	△ こいくちしょうゆ	2
	△ 食塩	0.3
	△ こしょう	0.02

### (作り方)

- ① 豚肉はAの調味料で下味をつける。
- ② キャベツは大きめの短冊、にんじんはせん切り、ねぎは2cm～3cmに切る。
- ③ 豆腐はゆで、水気を切る。
- ④ サラダ油・ごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ ④に、にんじん・キャベツ・豆腐を入れ炒め、Bの調味料で味をととのえ最後にねぎを入れて、炒める。

※豆腐は、ゆで上がる時間が早くならないように気を付け、中心温度75℃・1分間以上になるように温度確認をする。



### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
とうふチャンプルー  
きゅうりの中華づけ  
ワカメときのこのスープ

### 【 料理について 】

チャンプルーとは、沖縄(シマ)豆腐を主材料に季節のさまざまな野菜や豚肉をとりまぜた油炒めのことです。シマ豆腐の代わりに固めの木綿豆腐を使うとよいでしょう。

#### — シマ豆腐 —

沖縄の豆腐は、本土の木綿豆腐に比べて、大きさが2倍くらいあり堅くて大きいのが特徴で、一丁で重さ900g～1kgもあります。こうした豆腐を沖縄の人はシマ豆腐(あるいは沖縄豆腐)と呼んでいます。シマ豆腐は呉汁を生のままこしてから煮るという「生しぼり」の方法です。シマ豆腐が堅めで、本土の木綿豆腐は沖縄のシマ豆腐と絹ごし豆腐の中間くらいの固さです。沖縄のシマ豆腐が固いのは、水分を含んでいるといたみが早いので保存をよくするために堅くしているのだと思われます。

## [ 里芋の揚げ煮 ]

## 《 丹波 》

	(1人分材料)	純使用量(g)
A	△ 里芋(冷凍)	50
	△ でんぷん	5
	△なたね油	2.8
	△ こいくちしょうゆ	3
	△ 三温糖	1.6
	△ はちみつ	0.7
	△ 本みりん	0.7
	△ 水	10
	△ 白いりごま	2

### (作り方)

- ① 里芋を解凍し、でんぷんをからめて油で揚げる。
- ② Aの調味料をあわせてタレを作り①にからめ、ごまをまぶす。



### (組合せ献立例)

麦ごはん  
牛乳  
焼きししも  
里芋の揚げ煮  
むらくも汁

### 【 料理について 】

2Sサイズの冷凍里芋を使用しています。煮物の里芋とは違い、見た目も食感も団子のようになりゴマの風味でおいしくいただけます。

○ — 兵庫県内の特産物  
△ — 兵庫県学校給食総合センターで取扱いしている物資  
お問い合わせ： 兵庫県学校給食総合センター  
TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795