

# ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立—

NO. 86

平成20(2008)年4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)

## 【さわらの三味焼き】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ さわら	50
葉ねぎ	4
しょうが	0.6
△ みそ	2
△ A うすくちしょうゆ	1
△ 三温糖	0.8
△ 白ごま	0.6

## 《但馬》

### (作り方)

- ① しょうがはすりおろし、葉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、さわらをつけ込んで焼く。



### 【料理について】

- ・しょうが、ねぎ、みそ、ごまの香りがよく、ごはんによくあいます。
- ・味がしっかりとつき生臭みがなくなり、子どもたちに人気です。
- ・みそを使っているため、焦げやすいので注意してください。
- ・さわらは20分くらいつけ込んでいます。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
さわらの三味焼き  
じゃがいものうま煮  
おひたし

## 【クーブイリチー】

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 豚肉(もも)	10
つきこんにやく(白)	10
△ 刻み昆布	2.4
△ 乾しいたけ	1.6
△ こいくちしょうゆ	4
△ みりん	2
△ A 三温糖	1.5
△ 黒砂糖	1.4
△ 水	40

## 《阪神北》

### (作り方)

- ① 刻み昆布は水で戻す。  
しいたけは水で戻し、せん切りにする。  
こんにやくはゆでる。
- ② 豚肉を炒め、①の昆布としいたけ・こんにやくを  
入れAの調味料を加えて煮込む。



### 【料理について】

- ・クーブイリチーは沖縄の料理で、クーブは昆布、イリチーは炒め煮を意味します。
- ・せん切りにした昆布を野菜感覚で食べます。
- ・豚肉を大量の野菜や海藻と一緒に調理するのでバランスがよくなり、健康長寿の秘訣になっています。
- ・豚肉のうまみをたっぷりとすった柔らかい昆布がとてもおいしく、ごはんによくあう料理です。

### (組合せ献立例)

ごはん  
牛乳  
ゴーヤチャンプルー  
クーブイリチー  
もずく汁

## 沖縄の料理の特徴 ～沖縄県学校給食会に聞きました～



「沖縄の料理は日中両国の影響を深く受けて発達しましたので、いろいろな特徴がありますが、その中で海藻(昆布)の使用方法についてご紹介しますと・・・沖縄で昆布は採れませんが日本一といえるほど食べられています。豚肉との相性が良く、肉を使う料理には決まるといって良いほど昆布を使っています。日本料理では昆布をだし用を使用することが多いですが、沖縄では食材として食べる事のほうが多いです。現在では和食を好む傾向が出てきたので、だしとして使用することもあります。」とのことでした。

△ 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

