

ごはんにあう副食

—地場産品を使用した献立— No. 30

平成15年3月20日
日本体育・学校健康センター
物資委員会・食品研究部会

〔 菜の花汁 〕

《 東播磨 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 木綿豆腐	30
△ なばな(菜の花)	10
△ 湯葉(冷)	5
△ 魚そうめん	5
△ にんじん	5
△ 乾しいたけ	0.5
△ 薄口しょうゆ	3
食塩	0.1
△ 煮干し粉	2
水	110

(作り方)

- ① 煮干し粉でだしをとっておく。
- ② 豆腐は2cm角、にんじんはせん切り、乾しいたけは戻してせん切りにしておく。
- ③ なばなは、さっと塩ゆでしておく。
- ④ だし汁に、にんじん、しいたけ、豆腐を入れ煮立ったら調味する。
- ⑤ 魚そうめんは、さっと洗い、切る。パラパラとほぐしながら釜に入れる。
- ⑥ 最後に湯葉、なばなを加え仕上げる。



【 料理について 】

「菜の花汁」は、ひなまつりメニューのひとつとして考えました。ちらしずしとともに桃の節句に合わせた、春らしいメニューです。「菜の花汁」の中には、菜の花とともに湯葉・魚そうめん・にんじんを合わせ、菜の花の緑色の中に黄・白・オレンジ色と色合いもきれいなすまし汁に仕上がっています。菜の花のつぼみのほろ苦さは、独特の春の香りを感じさせてくれます。

(組合せ献立例)

ちらしずし
牛乳
魚のから揚げ
菜の花汁
ひなあられ

〔 茎わかめの金平 〕

《 淡路 》

(1人分材料)	純使用量(g)
△ 茎わかめ (塩蔵、細切りカット)	15
こんにゃく	10
△ ごぼう	15
△ にんじん	8
牛肉(もも薄切り)	8
△ さつまあげ	5
△ 薄口しょうゆ	0.8
△ 濃口しょうゆ	0.8
△ 三温糖	0.8
A 清酒	0.5
本みりん	0.5
△ ごま油	0.2

(作り方)

- ① 茎わかめは洗って水につけておく。
- ② ごぼう、にんじんはさがきにする。突きこんにゃくは3cmに切り湯がいておく。さつま揚げは5mm幅の3cmに切る。
- ③ 3cm切った牛肉を炒め、こんにゃく、ごぼう、にんじん、茎わかめの順に炒めていく。
- ④ ③にAの調味料を加え、さつまあげを入れ味をととのえる。



【 料理について 】

淡路島では、塩わかめ製造時の副産物中助(なごろく、普通で言う茎)を佃煮やきんぴらにする家庭が多く、給食にもよく登場しています。ごぼうやれんこんのきんぴらとは、ひと味違ったおもむきがあります。給食で使用しているのは、生ではなく1年中手に入る塩蔵品です。茎わかめの緑色を残したいので、炒める時間をできるだけ短くすることが必要です。

(組合せ献立例)

ごはん
牛乳
ししゃものてんぷら
茎わかめの金平
かき玉汁
みかん

○ — 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
お問合わせ：兵庫県学校給食総合センター

TEL 0795-42-3791 FAX 0795-42-3795