

# 米飯給食献立コンテストで県知事賞を受賞

## 食を通してふるさとを学ぶ

茨城県学校給食会が主催する平成27年度米飯給食献立コンテストで、谷和原学校給食センターの菊池佳美栄養教諭と井波恵美子栄養士の考案した献立が見事、「茨城県知事賞」に輝きました。

この献立には、当市で収穫された新鮮な野菜や、市の特産品などが使用されており、給食を通じて子どもたちに地域の自然や農業への興味を持ってもらい、健康づくりの理解を深めることを目的としています。

受賞した献立の内容は、「みらいの黒米入りごはん、牛乳、いわしのピリ辛ごまソースかけ、菜の花の和え物、林蔵汁、巨峰」です。そして今回、この献立をベースとして一部内容を変更し、市制施行10周年記念「みらい給食」として、市内の幼稚園、小中学校に提供しました。

受賞を受け、菊池栄養教諭は「林蔵汁を食べて、偉人の功績や歴史を知ってもらいたい」と笑顔で話してくださいました。また、一緒に献立を考案した井波栄養士は「地元の野菜と手づくり味噌をたっぷり使っている。子どもたちが地域の

農業に興味を持ってくれたら」と期待を込めて話してくださいました。

- 林蔵汁…当市の偉人で、江戸時代の探検家・測量家の間宮林蔵が好んでよく食べていたと言われる「鮭」を入れた鍋です。市内産の野菜や味噌を使用しています。
- 菜の花の和え物…市の花である「菜の花」を使用した一品です。
- 巨峰…種なしブドウを作る時に必要なジベレリンは当市出身の黒沢英一氏が発見しました。当市の肥沃で温暖な土地柄は、巨峰などの果実栽培に適しています。

賞状を手にする井波栄養士、菊池



## 受賞した献立をつくってみよう！

### いわしのピリ辛ごまソースかけ(3人分)

いわし(開き)・・・120g(中くらい3尾)  
 酒・・・小さじ1/3  
 しょうゆ・・・小さじ1/4  
 しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 片栗粉・・・大さじ1と1/3  
 大豆白絞油・・・12g  
 にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 しょうゆ・・・小さじ1と1/4  
 砂糖・・・小さじ1/2  
 トウバンジャン・・・少々  
 酢・・・小さじ1  
 金ごま・・・3g  
 片栗粉・・・1.5g

#### 【作り方】

- ①いわしに酒、しょうゆ、しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②たれを作る  
鍋に①と少量の水を入れ、煮立てる。  
水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。  
最後に金ごまを加える。
- ③①に②をかける。

### 菜の花の和え物(3人分)

シーチキン(缶)・・・18g(1/3缶)  
 菜の花(3cmカット)・・・60g  
 きゅうり(千切り)・・・60g  
 水菜(3cm)カット・・・15g  
 ホールコーン(缶)・・・9g  
 乾燥わかめ(カット)・・・1.1g  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 酢・・・小さじ1  
 サラダ油・・・小さじ1  
 食塩・・・小さじ1/8  
 こしょう・・・少々

#### 【作り方】

- ①菜の花、きゅうり、水菜はそれぞれ切つてゆでて冷やす。
- ②わかめはゆでて冷やす。
- ③しょうゆ、酢、サラダ油、食塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④シーチキン、ホールコーン、①～③を混ぜ合わせる。

### 林蔵汁(3人分)

大豆(ドライパックまたは水煮)・・・30g  
 鮭(皮付き、角切り)・・・36g  
 酒・・・小さじ3/5  
 しょうゆ・・・小さじ1/4  
 大根(いちょう切り)・・・60g  
 白菜(食べやすい大きさ)・・・60g  
 さといも(さいの目)・・・30g  
 にんじん(いちょう切り)・・・30g  
 豆乳(仕上げに入れる)・・・大さじ2  
 こんにやく(色紙切り)・・・24g  
 ごぼう(ささがき)・・・15g  
 しいたけ(スライス)・・・9g  
 乾燥ずいき(3cmカット)・・・3g  
 味噌・・・大さじ1と1/6  
 むろあじ節(だし用)・・・9g  
 煮干し粉・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ①大豆は粗く刻む。
- ②鍋に鮭、酒、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③大根、白菜、さといも、にんじん、こんにやく、ごぼう、しいたけをそれぞれ切る。
- ④ずいきは水で戻し、切る。こんにやくは下茹でする。
- ⑤水を沸かし、むろあじ節でだしをとる。
- ⑥②に⑤を加え、火の通りにくい材料から順に加える。
- ⑦仕上げに煮干し粉、みそ、豆乳を加える。